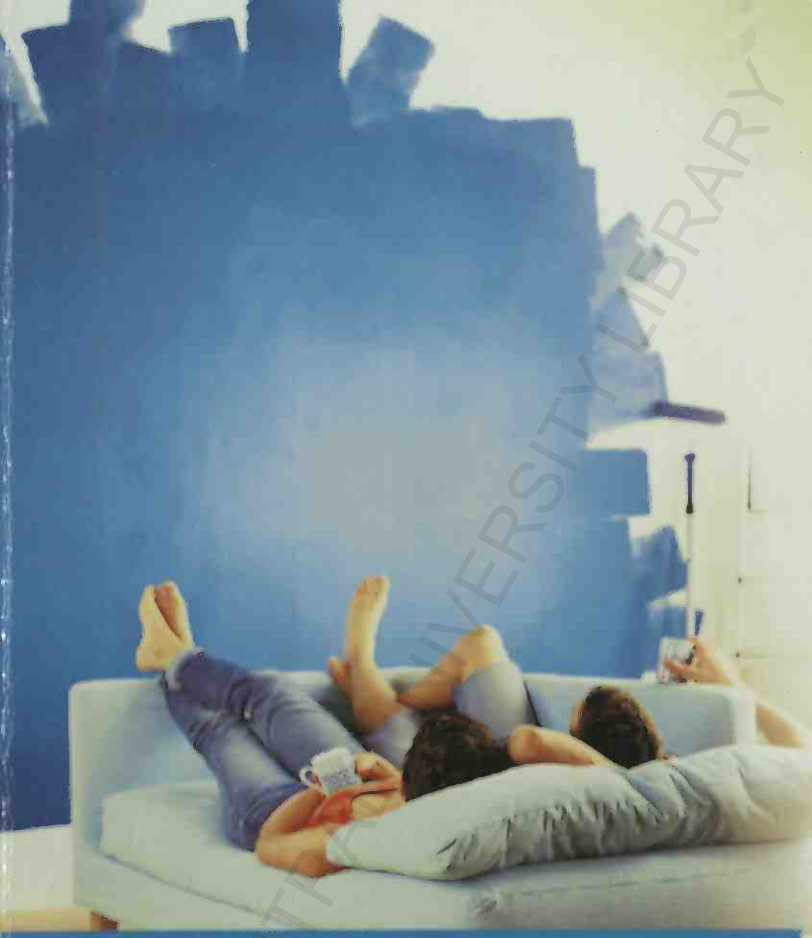

Gérard Leleu

ARTA DE A DORMI ÎN DOI

373.645

POLIROM

BCU LASI CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

BIBL. CENTR. UNIV.
„M. EMINESCU" IAŞI
II 373.645

BCU IASI/CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

Colecția HEXAGON

Viața unui cuplu e departe de a se rezuma la activitățile din timpul zilei. Somnul, esențial pentru echilibrul nostru mintal și afectiv, poate fi transformat într-o adevărată artă, un mod de a trăi cît mai bine în doi momente de tandrețe. Și aceasta cu atît mai mult cu cît un adult de 70 de ani și-a petrecut în medie 22 de ani din viață... dormind. Dr. Gérard Leleu ne oferă cele mai bune sfaturi pentru a profita la maximum de acest timp și a ne îmbunătăți stilul de viață: amenajarea dormitorului folosind regulile feng shui, armonizarea somnului propriu cu cel al partenerului, cum să scăpăm de sforăit și de somnul agitat, cum să profităm de binefacerea viselor, arta de a fi senzual.

• Patul, o întreagă poveste • Arta amenajării dormitorului • Patul: sanctuar al repausului și templu al dragostei • Împărțirea cuvintelor și comunicarea în cuplu • Ciclurile somnului • Despre importanța pe care o au visele pentru sine și pentru cuplu

BUCHAREST UNIVERSITY LIBRARY

Gérard Leleu este medic, sexolog şi specialist în probleme de comunicare a cuplului. Această ultimă specializare a obţinut-o la vîrsta de 44 de ani după ce, timp de mai mulţi ani, a profesat anestezia şi reanimarea. A mai publicat: *Le Traité des caresses* (1988), *Le Traité du plaisir* (1992), *La Mâle-peur* (1994), *Le Traité du désir* (1997), *Amour et calories* (1997), *La Fidélité et le Couple* (1999), *L'Intimité et le Couple* (2000), *Le jardin des caresses* (2000), *L'Ecologie de l'amour* (2001).

Gérard Leleu, *L'art de bien dormir à deux*
© Editions Albin Michel S.A. – Paris 2003
Tous droits réservés.
This book is published by arrangement with Literary Agency „Agence de l'Est"
© 2005 by Editura POLIROM, pentru prezenta traducere

www.polirom.ro

Editura POLIROM
Iaşi, B-dul Carol I nr. 4, P.O. BOX 266, 700506
Bucureşti, B-dul I.C. Brătianu nr. 6, et. 7, ap. 33, O.P. 37;
P.O. BOX 1-728, 030174

Descrierea CIP a Bibliotecii Naţionale a României:

LELEU, GÉRARD
Arta de a dormi în doi / Gérard Leleu; trad. de Sergiu Ciocoiu. – Iaşi: Polirom, 2005
ISBN: 973-681-992-2

I. Ciocoiu, Sergiu (trad.)

159.922.1
133(210)

Printed in ROMANIA

397688

Gérard Leleu

ARTA DE A DORMI ÎN DOI

Traducere de Sergiu Ciocoiu

BCU IASI/CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

POLIROM
2005

1 0 FEB. 2006

BCU IASI CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

Nous lirons dans le même lit
au livre de ton corps lui-même.
Nous lirons le charmant poème
des grâces de ton corps joli.

Appolinaire
(Ombre de mon amour)

BCU IASI/CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

BCU IASI/CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

Introducere

Transformarea în „artă" a unei activităţi firești, ce corespunde unei nevoi fiziologice fundamentale, este un lucru tipic uman şi, mai ales, specific celor care se consideră „civilizaţi". Aşa s-a întîmplat cu actul de a mînca, devenit gastronomie, cu acela de a bea, sublimat în oenologie, şi cu actul sexual, devenit erotism. Aceste demersuri ne disting pe noi, oamenii, de animale. Ne putem întreba însă dacă actul de a dormi poate deveni şi el o artă; această activitate este ceva atît de primar şi atît de pasiv încît nu se vede prea limpede ce i-am putea schimba sau adăuga. Şi totuşi, este cu putinţă! Dormitul poate fi cu siguranţă adus la rangul de artă, adică poate deveni o activitate pe care să o practicăm cu eleganţă şi excelenţă.

Arta de a dormi bine are ca obiect o stare a vieţii noastre psihice deosebit de importantă: somnul. Este importantă pentru că, în primul rînd, somnul reprezintă o treime din durata de viaţă a unui om (22 de ani, pentru o persoană de 70), în al doilea rînd deoarece, departe de a fi ceva pasiv, este o activitate susţinută, esenţială pentru echilibrul mintal şi afectiv şi, în al treilea rînd, pentru că implică visul, o altă activitate primordială a psihismului nostru, care înseamnă între cinci şi şapte ani dintr-o viaţă medie. La fel cum gastronomia ţine de arta de a aranja masa, arta de a dormi ţine de arta amenajării dormitorului: mobilierul de aici şi felul în care decorăm camera unde dormim, alegerea patului, a draperiilor şi a altor detalii rafinate. În ceea ce priveşte arta dormitului în doi,

vorbim aici despre mijloacele de a împărți în cel mai plăcut mod aceste minunate stări care sînt somnul și visele, despre cît de bine pot fi trăite în doi momente nemaipomenite, despre cum pot fi explorate împreună fabuloasele zone ale psihicului pentru a regăsi aici urmele imemoriale ale umanității și creionarea subțire a vremurilor care vor veni.

Adăugăm aici și alte minunate descoperiri, cum ar fi împărtășirea darului divin al iubirii, mai ales sub forma tandreței; împărtășirea magicelor senzații ce rezultă din contactul corpurilor: reuniri simple și minunate, îmbrățișări aprinse, întrepătrunderi devotate, mîngîieri abia simțite, săruturi pătimașe, o mulțime de gesturi care împreună formează un ocean al stării de bine, înapoindu-ne euforia paradisului pierdut. Totul, fără a uita de torentul plăcerii sexuale, care poate apărea brusc.

În ansamblu, arta de a dormi în doi reunește arta de a iubi, arta erotică, arta decorațiunilor și arta divinatorie; pe scurt, ea relevă arta bunului trai. Ținînd cont de acestea, nopțile și zilele vi se vor schimba și, o dată cu ele, viața dumneavoastră.

Ne vom referi mai întîi la decorul acestei arte, mai exact la camera unde dormim și la pat.

BCU IASI CENTRALA LIBRARY

B.C.U. "M. EMINESCU" IAȘI

PARTEA I

Arta amenajării dormitorului

BCU IASI CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

BCU IASI/CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

1. Patul, o întreagă poveste

Înainte ca oamenii să poată şti să-şi scrie istoria, a fost o lungă perioadă cînd singurele urme pe care le-au lăsat au fost doar semne lăsate în pămînt şi piatră. Aşadar, cunoştinţele pe care le avem despre obiceiurile omului preistoric fac un serios apel la imaginaţia noastră.

De la Lucy la Cromagnon

Ne putem imagina faptul că Lucy, strămoaşa noastră australopitecă, ce a trăit în Etiopia în urmă cu aproximativ trei milioane de ani, dormea pe un aşternut din frunze uscate. Un hominid, la jumătatea distanţei dintre maimuţele din care se trăgea şi oamenii care aveau să îi succeadă, ea ar fi trebuit să conserve ceva din rusticitatea primatelor. Îşi împărţea oare aşternutul cu vreun mascul? Dacă e să ţinem seama că specia ei a păstrat organizarea pe care o aveau grupurile de primate, ne putem imagina că dormea alături de masculul preferat în perioada în care era în călduri; fiind poligam, acesta era atras de orice femeie care intra în perioada de rut. Fiind căpetenia, el îşi rezerva prioritatea şi exclusivitatea pentru acţiunile de acest gen.

De la Lucy la Cromagnon au trecut aproape trei milioane de ani, în decursul cărora hominizii au evoluat (*Homo habilis, Homo erectus,* apoi *Homo sapiens*), iar volumul creierului lor, baza acestei evoluţii, a crescut treptat, de la 500 la 1500 cm^3. Una dintre cele mai importante evoluţii a fost descoperirea ideii de dragoste şi de cuplu. Necesitatea

acestei descoperiri ţine de o valoare numerică ce se regăseşte în două circumstanţe apropiate: 800 cm^3 este volumul maxim pe care îl poate îngădui bazinul femeii şi tot 800 cm^3 volumul pe care îl atingea craniul unui copil *Homo habilis* acum 1,5 milioane de ani. Începînd cu acest moment, trebuia ca un copil să se nască înainte ca volumul craniului său să depăşească valoarea menţionată. El se năştea aşadar imatur, incapabil de a vedea, de a merge, de a mînca singur şi de a-şi regla temperatura corpului, dezgolit cum era. Era deci condamnat la moarte, iar specia umană la dispariţie, atîta timp cît natura nu ar fi oferit soluţii pentru a o salva: aşa au apărut dragostea şi cuplul.

Imaturitatea copilului o obliga pe femeie – femelă? – să rămînă permanent în preajma lui, timp de mai mulţi ani. Prin urmare, era nevoie acum şi de cineva care să le furnizeze mîncarea, atît ei, cît şi copilului, după ce va fi înţărcat. Acesta nu putea fi decît un bărbat – un mascul? –, unul dintre acei vînători călători ce parcurgeau teritorii întinse pentru a-şi putea procura hrana. Dar, pentru ca un mascul să procedeze astfel, trebuia ca între bărbat şi femeie să existe o relaţie specială – dragostea. Această relaţie l-a făcut pe mascul să fie interesat de o anume femelă, căreia să îi aducă hrană. De atunci, fiecare femelă a ajuns să aibă un mascul al ei şi, invers, fiecare mascul, o femelă. Ei s-au îndrăgostit, s-au satisfăcut unul pe celălalt şi şi-au rămas „fideli". Sigură acum de masculul ei, femela se putea consacra creşterii progeniturii; sigur de femela sa, masculul putea de acum să plece la vînătoare[1].

Pentru ca dragostea să poată apărea, trebuia să-i fie îndeplinite cîteva condiţii elementare. Era necesar ca numărul neuronilor din creier să fie suficient de mare pentru a putea constitui o infrastructură care să-i permită afectivitatea, lucru care s-a şi întîmplat. De asemenea, bărbatul şi femeia trebuiau să aibă un model: modelul exista chiar sub ochii lor prin relaţia de ataşament profund dintre mamă şi copil. Mai trebuia apoi ca relaţia dintre sexe să fie puternică,

1. Gérard Leleu, *La Mâle-peur*, J'ai lu, Paris, 1994.

iar apropierea lor nu a făcut altceva decît ca relaţia să se dezvolte: pe de o parte, libidoul nu mai era activ doar în perioada de fertilitate a femeii, ci exista în permanenţă, atît la femeie, cît şi la bărbat; pe de altă parte, zonele erogene s-au înmulţit şi au devenit mai sensibile prin pierderea pilozităţii care a făcut pielea mult mai senzuală şi sensibilă totodată. În plus, prin trecerea la starea bipedă, membrele „posterioare" au devenit „inferioare"; astfel, a devenit posibilă copulaţia „prin faţă", care oferea acum pentru amîndoi zone foarte sensibile, cum ar fi buzele ori sînii.

În sfîrşit, amorul a apărut şi prin faptul că cei doi parteneri au început să acţioneze după preferinţe: „Nu îmi leg viaţa de oricine, ci de tine, pentru că pe tine te prefer". În această alegere, actul de a face dragoste unul cu faţa la celălalt juca un rol foarte important, personalizînd relaţia: „În timpul actului, îţi văd faţa, trăsăturile tale, expresiile, privirea, surîsul şi îţi aud vorbele pe care le spui; pe scurt, înregistrez tot ceea ce te defineşte, iar asta mă marchează cu atît mai mult cu cît sînt într-o stare de luciditate supremă". Acestor condiţii li se adăuga faptul că bărbatul îşi descoperea rolul pe care îl poartă în lăsarea femeii însărcinată şi deci în apariţia copilului; aşa se contura paternitatea, legătura dintre tată şi copil.

Cam prin anii 20000 î.Hr., doamna şi domnul Cromagnon îşi făceau apariţia în sud-vestul Franţei, la Périgord. Ne putem imagina cum se culcau? Erau *Homo sapiens sapiens*, la fel ca şi noi, aşa că obiceiurile lor trebuiau să fi fost mai rafinate, iar nevoia pentru confort mai ridicată. Putem să ne închipuim că aveau paturi din crengi şi aşternuturi din piei de animale. Au şi fost descoperite, de altminteri, „piei pentru dormit". Oare dormeau împreună? Este posibil, deoarece, în acea vreme, poligamia începuse să fie înlocuită cu viaţa în cuplu şi aşa a început să apară dragostea. Se pare că strămoşii Cromagnon şi confraţii lor au apreciat situaţia care se configurase, după cum o dovedesc şi vestigiile artistice pe care le-au lăsat.

De fapt, dacă au simţit nevoia de a-şi reproduce sexualitatea, adică de a face din ea o sursă de inspiraţie artistică, a fost pentru a-i

da o dimensiune umană, chiar „supraumană", dacă nu sacră, unui instinct apărut din pură pulsiune animală. Rupestrele triunghiuri cu o despicătură nu au fost doar simple graffiti; statuetele cu fese proeminente şi puternic feminine nu au fost făcute numai pentru a exprima fecunditatea, ci şi voluptatea carnală. Gravurile care reproduceau copulaţia, cum ar fi celebrul „Accouplement" din peştera-locuinţă Enlène (în Ariège), sînt rare, dar ele semnifică totodată şi importanţa acordată împreunării. Ne putem imagina aşadar că apropierea dintre doamna şi domnul Cromagnon nu era doar pentru copulaţie, ci şi pentru a fi împreună şi a dormi în doi.

De la Nefertiti la Penelopa

Oamenii de rînd ai Egiptului din anul 6000 î.Hr. aveau paturi din lemn de pin foarte joase. Dimpotrivă, faraonii şi prinţii dormeau în paturi somptuoase, lucrate în fildeş, supraînălţate şi foarte capitonate. În Mesopotamia anilor 3000 î.Hr., oamenii din popor dispuneau de paturi modeste, din împletituri vegetale, în timp ce suveranii aveau paturi luxoase. Conform *Cîntării Cîntărilor*, la evrei, paturile regilor erau făcute din lemn scump, din Liban: „Regele Solomon şi-a făcut tron de nuntă din lemn de cedru din Liban" (3, 9). Se pare însă că Sulamita, cea mai celebră curtezană din toate timpurile, ar fi apreciat la fel de mult şi iubirile bucolice: „Pajiştea de iarbă verde ne este al nostru pat. Cedrii ne sînt acoperiş sălăşluirii şi adăpost ne sînt chiparoşii" (1, 15-16). În Grecia, oamenii cu stare se relaxau în *kamara*, în timp ce camera conjugală era *thalamos*. În realitate, *kamara* era locul destinat atît somnului, cît şi relaxării şi doar din cînd în cînd se petreceau cîteva ore sau o noapte în *thalamos*, împreună cu soţia. Un cetăţean al Greciei antice nu se căsătorea din dragoste, ci pentru a avea un descendent de sex masculin. Pentru el, femeia era o fiinţă inferioară, faţă de care nu era de conceput că ar putea nutri vreun sentiment de iubire. În momentele în care dormea

alături de soţie, bărbatul îşi dădea jos mantia şi centura, păstrîndu-şi tunica; femeia îşi dădea jos pieptarul, dar îşi păstra şi ea tunica, devenită astfel o cămaşă de noapte[2].

O poveste despre pat...

În acest context sumbru, povestea mitică a lui Ulise şi a Penelopei ne mai încălzeşte inimile. După un îndelungat periplu, sătul de hoinăreli şi aventuri fugare, Ulise a hotărît să se întoarcă la soţia lui, Penelopa. Aceasta îl aştepta, ţesînd continuu şi nelăsîndu-se înduplecată de nici un pretendent. Atunci cînd Ulise i-a apărut la poartă, Penelopa nu l-a putut recunoaşte, atît de mult îl schimbaseră timpul şi încercările. Atunci i-a cerut o dovadă prin care să îi arate că el este soţul şi Ulise i-a povestit despre secretul patului conjugal, pe care îl făcuse el, cu mîna lui, într-un mod foarte aparte.

La romani, patul era mobilierul principal. Făcut din lemn sau zidit, avea funcţionalităţi multiple: pentru dormit, bineînţeles, dar şi pentru a mînca, a scrie, a citi, a-i primi pe ceilalţi. Exista cîte un pat prevăzut pentru fiecare dintre situaţiile amintite: patul pentru odihnă, patul pentru mîncat (se mînca întins), patul pentru conversaţii, patul pentru lectură, în bibliotecă. Sub coate era aşezată o pernă, numită *cubitalis*. Exista pînă şi un pat pentru deplasare, *lectica*, un fel de litieră cărată de şase sclavi. Pe scurt, am putea spune că romanii îşi duceau viaţa în pat. Pentru odihnă şi somn, *pater familias* avea o cameră individuală; soţia lui, matroana, dormea în camera conjugală, pe un *lectus genitalis*. Soţul venea la ea după bunul său plac. Aceste camere de odihnă erau de mici dimensiuni, sobre şi întunecate, cu deschideri înguste, pentru o mai bună protejare împotriva zăpuşelii, dar şi a frigului; ele nu

2. Pascal Dibie, *Ethnologie de la chambre à coucher*, Métailié, Paris, 2000.

erau construite pentru confort şi nici pentru a face dragoste, ci doar pentru dormit.

În sfîrşit, şi aici, la fel ca la greci, căsătoria era un act civic, care nu îşi propunea decît să asigure posteritatea stăpînului printr-un descendent de sex masculin, sporindu-i astfel patrimoniul familial. Dragostea şi pasiunea nu aveau nimic de a face una cu cealaltă şi, oricum ar fi fost, o fiinţă atît de neînsemnată cum era considerată femeia nu putea fi hărăzită iubirii. Cît despre dorinţă, era suficient să plăteşti pentru a o potoli – orice act sexual se cumpăra, la fel şi violul, practică firească şi legitimă în acele vremuri. De asemenea, atunci cînd soţul îşi mai vizita matroana, o făcea în primul rînd pentru procreare; puteau fi însă şi situaţii în care bărbatul chiar avea nevoie de ea. Activitatea sexuală nu făcea obiectul nici unei represiuni religioase şi era supusă unor principii falocratice: niciodată un bărbat onest nu trebuia să se arate gol în faţa unei femei; nu trebuia să o mîngîie decît cu mîna stîngă. Cunilingusul şi felaţia, o decădere a bărbatului în faţa femeii, erau nedemne de un cetăţean roman. Femeia nu se dezbrăca şi nu îşi dădea jos nici măcar pieptarul. O femeie care juisa nu era bine văzută. În realitate, pentru plăcerile erotice, romanii recurgeau la sclave şi prostituate, fidelitatea conjugală fiindu-le ceva necunoscut. Vedem că statutul femeii din epocă nu era ceva tocmai de invidiat şi că ele serveau fie în scopul reproducerii, fie reprezentau doar un obiect sexual. Sclavii, bărbaţi sau femei, erau omniprezenţi. Noaptea, ei dormeau lîngă uşa stăpînului sau chiar lîngă patul acestuia; acesta era un lucru lipsit de importanţă, deoarece ei nu erau consideraţi mai mult decît un element de mobilier[3]. Lucrul de care se temeau cel mai mult romanii era pasiunea – ce nu putea fi decît de natură sexuală –, întrucît ataşamentul pe care îl implica era o formă inacceptabilă de sclavie.

3. Pascal Dibie, *op. cit.*

Patul, o poartă a infernului

Spre sfîrşitul perioadei merovingiene, prin anii 750, regii şi mai-marii regatului aveau paturi somptuoase, decorate din belşug şi cu ţesături alese. Oamenii simpli se mulţumeau cu paturi rudimentare şi colective: părinţi, copii, unchi, mătuşi, verişori, verişoare, cei legaţi de stăpîn, cu toţii dormeau laolaltă, cum apucau. De cele mai multe ori erau mai mulţi de zece. Şi erau goi. Au apărut însă două elemente ce aveau să schimbe această practică. Pe de o parte, a fost influenţa Bisericii; alarmată de promiscuitatea generată de tentaţiile sexuale ce puteau să apară, ea a poruncit supuşilor să doarmă în paturi separate. Pe de altă parte, începea să se întrezărească un fir de recunoaştere umană a femeii din partea bărbatului. Ea devenea din ce în ce mai mult „om", şi nu sclav ori simplu obiect, iar bărbatul trebuia să recurgă la un pat cu două locuri. Astfel, patul conjugal, rezervat odinioară stăpînului şi soţiei lui, se generalizează. Biserica a rămas instituţia care să îi supravegheze mai vigilent ca niciodată, pentru că una era să păcătuieşti în doi, şi alta în zece!

Chiar de la începuturile creştinătăţii, învăţătura lui Hristos, mai ales cea prin care era sugerată eliberarea femeii şi cea care privea noul sens al sexualităţii, a făcut obiectul unei mari devieri de sens. Părinţii Bisericii şi clericii, deţinători ai puterii patriarhale, declarau că plăcerea sexuală este un păcat, că femeia atrăgătoare îi face pe bărbaţi să uite de Dumnezeu şi că mai bine e să rămîi celibatar decît să te căsătoreşti. Pe scurt, ei pornesc, de-a lungul mai multor secole, o represiune în privinţa femeii şi a sexualităţii. Cei religioşi îşi controlau cu stricteţe viaţa sexuală, chiar şi atunci cînd o practicau. În acest scop, ei se foloseau de patru mijloace deosebit de eficiente: învinovăţirea (care le inhiba în adîncurile fiinţei orice nevoie de plăcere), confesiunea (care le permitea recunoaşterea „greşelilor"

comise), penitența (care descuraja satisfacerea vreunei plăceri în săptămînile de post, cu restricții alimentare) și obligarea la abstinență (ce ajunsese să reducă posibilitatea de uniune sexuală la numai 145 de zile pe an). În aceste condiții, trebuia să fii ori foarte „înfierbîntat", ori prea temerar pentru a te bucura de plăcerile carnale. Rămas-bun așadar mîngîierilor, șoaptelor și săruturilor pentru 2 000 de ani, pentru a nu risca o cădere în infern[4] !

Patul seniorial

Prin anii 1100, asistăm la un triumf al feudalității. Întreaga viață a unui domeniu se desfășura în jurul castelului, iar organizarea socială îl avea în centru pe seniorul stăpîn. În interiorul castelului, punctul de reper era cel mai înalt vîrf, donjonul, turnul principal. Cel mai sus în donjon se afla camera seniorului și a soției, iar alături sau un etaj mai jos camera copiilor. Și mai jos, erau dispuse camerele cavalerilor și ale celorlalți slujitori. Camera conjugală era mare, dar sumbră, deoarece locurile deschise – barbacanele și ferestrele – erau mici, pentru a evita pătrunderea frigului sau a zăpușelii ; mobila era sobră : cîteva cufere, un loc pentru închinat, un pat.

Cadrul patului („châlit") era făcut din lemn de stejar sau fag, iar partea de jos din scînduri sau frînghii ; era destul de ridicat – 60-70 cm înălțime – și lung de cel puțin trei metri. Salteaua era un sac mare („paillasse"), umplut cu paie sau frunze uscate, deasupra cărora se adăuga „materas"-ul, o altă saltea umplută cu lînă sau bumbac. Așternuturile erau din in pentru cei bogați și din cînepă pentru ceilalți. Cei care dormeau se înveleau cu o așa-numită „courtepointe", o cuvertură din lînă, și o „couste", un fel de

4. Gérard Leleu, *op. cit.*

plapumă umplută cu pene (era frig în castelele de odinioară); capul se aşeza pe o pernă („cheveul"), aşezată la rîndul ei pe un sul. Garnitura de perne era parfumată cu mosc, ambră, şofran etc., care se puneau sub sulurile amintite[5].

Iată, seniorul urcă pe spirala scării din turn. În faţa şi în spatele său, valeţii îl însoţesc purtînd lumînări. De asemenea, îl urmează şi cavalerii. Grupul se opreşte o dată ajuns în faţa uşii camerei conjugale. Seniorul vorbeşte cu ai săi cavaleri şi, imediat, cîţiva dintre ei se retrag, în timp ce restul se postează la intrare, pentru a-şi păzi suzeranul. Domnul intră în cameră alături de valeţii care, ajunşi la picioarele patului, îi toarnă un ulcior cu vin cald şi îl ajută să se dezbrace. Îşi dă totul jos de pe el, deoarece a-ţi păstra cămaşa era considerat drept ofensă pentru femeia alături de care îţi petreceai noaptea. Cămaşa urma să fie pusă undeva sub acel sul de care vorbeam. La puţin timp, apărea castelana, precedată de o suită de servitoare; ea trecea după „cortină", o draperie în spatele căreia servitoarele o ajutau să se dezbrace cu totul. Se dormea deci „gol" şi „goală". Seniorul dormea împreună cu soţia lui şi le plăcea să facă dragoste sub „la couste". Ei se iubeau, pentru că iubirea s-a născut în Occitania.

Patul *courtois* şi apariţia amorului

Amorul, aşa cum îl percepem noi astăzi, s-a născut în sud-vestul Franţei din secolul al XII-lea. Am văzut cum, de-a lungul preistoriei, se prefigura o primă formă de amor, un prototip: o relaţie privilegiată dintre două fiinţe care formau un cuplu ce era mai degrabă o asociere. De atunci, evoluţia avea să fie catastrofică: matriarhatul, în care predominau valorile feminine, se sfîrşise; între anii 20000 şi 10000 î.Hr., puterea le revenea bărbaţilor, care instaurau un

5. Pascal Dibie, *op. cit.*

patriarhat extrem de dur pentru femeie. Lipsită de orice drept, inferiorizată, constrînsă la a se supune şi cu sexualitatea reprimată, ea nici nu mai exista. Bărbatul a vrut ca lucrurile să fie aşa, căci se temea să nu îi fie pusă autoritatea în pericol.

Vremurile treceau, iar bărbatul continua să vadă în femeie o fiinţă inferioară, dezgustătoare şi nedemnă de atenţie. Era incapabil să simtă faţă de ea afecţiune şi, *a fortiori*, un cît de mic elan spiritual. În această perspectivă, ea nu putea fi altceva decît un obiect sexual care putea fi cumpărat sau violat. Violul era pe atunci forma de activitate sexuală cea mai răspîndită, fiind considerat drept ceva natural şi legitim, ca în cazul Romei antice. Această perpetuare a atitudinii represive şi devalorizante din partea bărbatului a ţinut întotdeauna de aceeaşi cauză: teama ca nu cumva femeia să ajungă să-şi revendice o parte din drepturi. Cu cît îi era mai frică de acest pericol, cu atît mai mult căuta să umilească femeia, bătîndu-şi joc inclusiv de corpul ei; prin constrîngere, îşi dubla plăcerea şi îşi liniştea teama. Iată de ce, în toată Antichitatea şi în cea mai mare parte a Evului Mediu, nu am putut întîlni – decît foarte izolat – cazuri de mare iubire, în afară de cele mitologice. Ceea ce era considerat drept amor nu era altceva decît pasiune sexuală.

Şi totuşi, pus în faţa femeii, bărbatul era încercat de emoţii: îşi dădea seama că ea avea ceva misterios, ceva magic chiar, şi că prezenţa ei îi sensibiliza un loc foarte adînc, mîngîindu-i inima; lucrul acesta îl deranja şi îl făcea să renunţe la sensibilitate. Bărbatul mai regăsea în femeie şi sentimentele pe care le are mama faţă de copil; chiar el îşi surprindea încolţind sentimente pe care le nutrise pe cînd era copil faţă de mama lui. Din nou, era ceva care îl perturba, deoarece „sentimentalismul" era considerat prin esenţă feminin şi nedemn de un bărbat. Şi, astfel, se forţa din nou să revină la starea iniţială. Aceste emoţii şi sentimente întrezărite prefigurau însă Amorul[6].

În secolul al XII-lea, erau deja îndeplinite mai multe condiţii pentru ca, în sfîrşit, să se nască amorul dintre bărbat şi femeie. Pe

6. Gérard Leleu, *L'Ecologie de l'amour*, Flammarion, Paris, 2001.

de o parte, femeia era din ce în ce mai recunoscută ca ființă omenească în toate sensurile. Un rol important l-au avut aici cîteva femei care s-au impus în epocă, dobîndindu-și astfel respectul și admirația bărbaților. Astfel, femeia a ajuns ca, în anumite situații, să aibă aceleași drepturi ca bărbatul (alegerea soțului, drept de moștenitor etc.). Pe de altă parte, feudalismul îi permitea femeii un oarecare ascendent în privința bărbatului: devotamentul vasalic propunea de fapt un fel de supunere care conserva amorul de sine masculin; pentru vasal, era o onoare să se pună în serviciul unui senior și să-i dobîndească prietenia. Acum, pînă și pentru un bărbat de rang erau o onoare devotamentul și supunerea acordate unei doamne. De la devotament la devoțiune nu mai rămînea decît un pas, iar acum doamnele încep să trezească în bărbați fascinația mută a magiei feminine.

Profitînd de ascendentul pe care îl avea acum în fața iubitului, femeia a știut să-i transmită propriul ei sentimentalism și propria spiritualitate (pentru că nu fusese niciodată resemnată la gîndul că e doar un obiect al plăcerii și că actul sexual reprezintă o simplă descărcare fizică). Mai mult chiar, femeia a reușit să trezească în bărbat propriile lui aspirații la o spiritualitate a dragostei. De acum înainte, bărbatul trăia prin dragoste cele mai nobile sentimente și, astfel, instinctele lui au cunoscut sublimul. Femeia nu mai era acum un mijloc de satisfacere a poftelor, ci a devenit un subiect de adorare. Există două expresii ale iubirii curtenești (*amour courtois*) în ceea ce privește patul, iar ele fac parte din „recompensele" pe care doamna i le oferea unui iubit care s-a arătat cu adevărat pasionat, respectuos și fidel: „contemplarea damei nude" și așa-numitul *assag*. *Assag* sau *assais* este, în sine, o veritabilă ceremonie de curte: cînd doamna își pune iubitul la încercare pentru a vedea dacă este iubită din toată inima sau dacă este dorită numai, ca obiect sexual. Altfel spus, supunerea la acest test avea să demonstreze miza iubirii pe care i-o invoca el: pentru ceea ce ea reprezintă sau pentru plăcerea carnală. Testul consta în așezarea bărbatului lîngă femeie, în pat, o noapte întreagă, dezbrăcați amîndoi, fără să se apropie de ea. Lăsînd la o parte laturile ei poetice, *amour courtois* a constituit o adevărată revoluție în privința

relaţiilor dintre femeie şi bărbat, fapt din care a rezultat Amorul occidental. Dar vai, deţinătorii puterii patriarhale erau îngrijoraţi de acest lucru şi au trimis războinicii misogini din Nord pentru a duce cruciada împotriva Occitaniei, întrucît regalitatea era asociată papalităţii. Amorul nu a fost ucis însă, ci doar profund rănit.

Contemplarea damei nude

Era o adevărată ceremonie. Orice amant *courtois* îşi dorea cu ardoare să-şi vadă, ori mai curînd să-şi contemple, iubita dezbrăcată. Spre deosebire însă de alt fel de amorez, el nu dorea acest lucru cu o aviditate libidinoasă, fază preliminară uniunii sexuale, ci pentru a adora pur şi simplu frumuseţea feminină. Trubadurii sacralizau astfel frumuseţea corpului feminin şi o asociau divinităţii. Civilizaţiile orientale practicau de multă vreme cultul nudităţii. În India, spre exemplu, „nuditatea rituală" a femeii avea o valoare mistică, fiind privită ca o personificare a naturii. Fără îndoială, trubadurii ştiau acest lucru de la poeţii arabi care i-au influenţat. Ceea ce îşi dorea cel mai puţin un amant *courtois* era să se culce cu doamna iubită. Iată ce declară trubadurul Cercaman: „Mă voi ruga Domnului să mă aducă la ziua în care voi vedea-o cum se aşază în pat". Un altul, B. de Vendatour, visează „cum ea îl cheamă în camera unde se dezbrăca şi că la un singur cuvînt se va duce lîngă ea, la marginea patului, şi apoi, umil, îngenuncheat, îi va da jos condurii ei comozi şi i se va întinde, dacă va vrea, la picioare". Existau şi situaţii, rare însă, cînd cineva era ales: „Numai celor mai norocoşi amanţi, cei care se aflau la al treilea sau al patrulea grad de bravură şi devotament, le era îngăduită «onoarea» de a vedea cum li se culcă stăpîna"[7]. Uneori, după ce se dezbrăca, doamna îngăduia să-i ofere celui apropiat ei, îmbrăcat fiind, cîteva îmbrăţişări, sărutări şi mîngîieri tainice.

7. René Nelli, *L'Erotique des troubadurs*, Privat, Toulouse, 1995.

Un confort burghez

Prin anii 1300, comunele[8] încep să fie din ce în ce mai prospere şi aşa se instalează burghezia. Noua elită socială avea bani şi iubea confortul. Burghezul avea camerele mari, lumina intra în voie prin ferestre largi, garnisite cu jaluzele interioare şi draperii, iar mobilierul era bogat: dulapuri, mese şi cufere în care erau îngrămădite fel de fel de comori. În centrul camerei trona patul, devenit acum mobila esenţială, simbol al comodităţii şi al armoniei conjugale şi familiale. Era un pat de paradă, monumental, extraordinar de luxos şi garnisit cu aşternuturi preţioase. În această cameră se hîrjoneau copiii, se lucra, se torcea lîna, se citea, se făceau rugăciuni şi erau primiţi oaspeţii: cei din familie sau prietenii veneau în vizită, se purtau fel de fel de discuţii, se arătau obiectele de preţ, se iniţiau jocuri de societate. Iar noaptea, tot aici se făcea dragoste fără reţineri căci, în această epocă, femeia avea dreptul – şi chiar îndatorirea – de a juisa; de altfel, după unii medici, plăcerea femeii favoriza concepţia şi vigoarea viitorului copil. Atenţie însă: totul era numai în vederea procreării! Clerul continua să limiteze sexualitatea şi să ţină cuplurile sub supraveghere.

Fericita Renaştere

Ajungem în secolul al XVII-lea, secolul Renaşterii. Este o perioadă care aduce la rîndu-i un aer de libertate, încurajînd un nou tip de sensibilitate, lucruri traduse în plan afectiv printr-un sentimentalism anume: îndrăgostiţii îşi manifestau liber semnele exterioare ale amorului, inimile băteau sincere şi deschise. Logodnicii se puteau alege după „drepturile inimii", prin acceptarea „mariajelor dezordonate",

8. Oraşele din Franţa scăpate de autoritatea feudală (n. trad.).

cînd cei doi se alegeau fără a-şi mai consulta părinţii. Aceeaşi libertate era şi pe plan sexual: voluptatea şi jocurile ei erau legitime pentru o mare parte din societate, fără a fi oprimate de restricţiile pe care le impunea Biserica. Chiar dacă a fost puternic combătut, la originea acestor schimbări se regăseşte suflul iubirii curteneşti, care inventase pentru totdeauna Amorul şi idealizase femeia. O altă cauză a transformării survenite a fost influenţa războaielor italiene. Luxul şi rafinamentul moravurilor din provinciile Italiei ajunseseră şi la francezi, care au început să aibă maniere mai politicoase, mai galante. Desigur că schimbările nu s-au tradus şi în privinţa vieţii intime printr-un rafinament al dormitului în doi.

Camerele, în schimb, erau luxoase, iar luxul lor era uşor de perceput pentru că erau şi bine luminate. Ferestrele erau mari şi translucide, transparente chiar. Pe scaunul pe care se dormea (o noutate) era întinsă o cuvertură *à l'italienne* (cel mai frecvent, o ţesătură de in), impregnată cu ulei vegetal sau chiar un soi de vitralii din „sticlă plată" – altă invenţie venită din partea francezilor. Jaluzelele interioare, *à la Florence*, aduceau o notă de intimitate: ele culisau pe o tijă, încă o noutate în epocă. Draperiile erau confecţionate din materiale preţioase aduse din Italia sau Flandra (catifea, satin sau mătase) şi întregeau spaţiul ferestrelor şi al jaluzelelor. Duşumelele erau acoperite de covoare groase. Pe pereţii cu diferite carpete şi tablouri în care figurau scene din mitologia greacă sau din Biblie, triumfa nuditatea, recent descătuşată: Venus, Leda, Apolo, în concurenţă cu Eva, Adam, fiicele lui Lot şi chiar Fecioara Maria, ai căror sîni nu erau ascunşi aproape deloc.

Mobilele, confecţionate din abanos, erau adevărate capodopere. Deasupra cuferelor erau rînduite cărţile (tipografiile erau deja în plin avînt), printre care puteau fi întîlnite cărţi erotice la modă: *Ragionamenti*, scrisă de Arétin (în care erau descrise 36 de poziţii sexuale), *Les vies des dames galantes*, scrisă de Brantôme la sfîrşitul veacului al XVI-lea, sau *Caietele de anatomie* ale lui Leonardo da Vinci, unde erau reproduse organele sexuale şi chiar actul copulaţiei. În

ceea ce priveşte patul, acesta ocupa centrul camerei. Era un somptuos monument din lemn sculptat: cele patru colţuri aveau coloane răsucite şi sculptate cu fineţe; deasupra – un baldachin lucrat cu meşteşug; la căpătîi – ornamente reprezentînd scene galante. Pînzeturile erau luxoase (cortine, cuverturi, macaturi), dar nu puneau în umbră splendoarea lemnului. Saltelele moi erau bine garnisite cu pene.

Nuditatea era triumfătoare asupra ludicului erotic al ambianţei, dar şi o cămaşă de noapte vaporoasă ori bonetele de culcare (din jerseu de lînă tricotat) puteau fi la fel de bine apreciate. Lenjeria de corp, apărută prin secolul al XIV-lea, a evoluat continuu pînă pe la sfîrşitul celui de-al XVI-lea veac. În această atmosferă senzuală, chiar libertină, amanţii şi-au trăit din plin clipele. A fost bun faptul că au profitat de acest răstimp, deoarece foarte curînd aveau să apară Reforma şi Contrareforma, aducînd un nou val de ameninţare cu flăcările iadului asupra celor care păcătuiau. Iar papa a dat o dovadă a noii austerităţi instalate prin porunca de a acoperi nudurile pictate de Michelangelo în *Judecata de Apoi*.

Trista curte

O dată cu anii 1600, curtea castelului a început să fie frecventată de o întreagă lume provincială. Castelul, cel care fusese creatorul înaltei nobilimi, nu mai avea nimic defensiv, ci devenise doar un loc prestigios. Acum avea două aripi în care se găseau apartamentele private: de o parte erau cele ale stăpînului, iar de cealaltă erau camerele soţiei suveranului. Apartamentele erau poziţionate faţă în faţă şi aveau fiecare cîte o cameră pentru dormit. Soţii erau complet separaţi: ei se vedeau rar şi îşi limitau contactele doar la cerinţele impuse de statutul pe care îl deţineau. Ei nu erau căsătoriţi din dragoste, iar unirea le fusese regizată dinainte de către familii, din raţiuni de rang şi bogăţie. Ei se puteau iubi sau nu, puteau să-şi fie sau nu fideli, dar trebuiau oricum să lase aparenţa unei bune armonii

familiale. Camera fiecăruia dintre ei era un loc de recepţie şi de paradă, garnisită cu mobile luxoase şi cu obiecte de artă. În ceea ce priveşte patul, el trona în mijlocul camerei, ornat pînă la refuz cu ţesături, încît suprafeţele lemnoase erau ascunse: valuri de catifea cu şireturi, macaturi din brocart şi damasc, cuverturi dantelate de Tulle. Soţia îşi primea vizitatorii stînd în patul său de paradă. Noaptea, fiecare dintre soţi dormea în patul său, îmbrăcat cu o cămaşă, iar în cap avînd o scufie[9].

Dacă mariajul nu implica obligaţie sentimentală – era posibilă absenţa iubirii –, avea în schimb o obligaţie sexuală, numită *debitum*: fiecare dintre soţi îi putea cere celuilalt să îi plătească respectiva datorie, iar cel căruia i se solicita acest lucru trebuia să-l despăgubească. Faptul însă că o femeie ar fi putut să-şi manifeste dorinţa era prost văzut, aşa că oricum ea nu ar fi îndrăznit să o ceară. Prin urmare, lucrurile ţineau din nou de dispoziţia soţului. În realitate, se voia ca relaţiile dintre soţi să se desfăşoare într-un fel de „prietenie de amor". E limpede că Biserica nu înţelegea deloc faptul că plăcerea putea fi ceva sacru şi că o femeie care se bucura de satisfacţiile pe care amorul le trezea în corpul ei era divină, şi nu o uşuratică. Nu reprezenta asta un fel de a fi recunoscător pentru lucrurile pe care le-a lăsat Creatorul, adică minunea extatică a plăcerii sexuale, expresia vieţii? Nu era oare o dovadă a participării la iubirea care animă întreaga creaţie?

Apogeul burgheziei

Secolul al XIX-lea reprezintă apogeul burgheziei. Burghezii locuiau în apartamente vaste, pentru care camera de dormit reprezenta un punct de referinţă. Termenul de „cameră de dormit" a apărut în această epocă. Cea mai prizată în epocă era maxima opulenţă a stilului Ludovic al XV-lea, lipsit de însufleţire şi grandoare.

9. Pascal Dibie, *op. cit.*

Patul era garnisit cu macaturi din in şi acoperit de un soi de plapumă, *éredon*, numită aşa pentru că era umplută cu puful unei specii de canari care tocmai fusese descoperită în Ţările Nordice. Camera era un loc plăcut, un spaţiu pentru delectare şi privat totodată: numai cei din familie aveau acces în cameră, părinţii şi copiii. În 1870, apare sifonul, o invenţie care avea să aducă un progres capital în confortul şi frecventarea camerei de culcare, permiţînd apropierea de ea a băii şi toaletei, fără a mai trăi cu teama că anumite mirosuri neplăcute ar putea deranja nările cuiva. De aici înainte, camera urmează să se deschidă prietenilor şi să funcţioneze ca un adevărat apartament.

Dar asta înseamnă că putem vorbi despre cameră şi ca despre un templu al erotismului? Începînd cu secolul al XVI-lea, moravurile deveniseră ceva mai libere: se făceau glume pe seama amorului, plăcerile amoroase nu mai erau considerate subiecte tabu şi începuseră să circule diferite cărţi şi desene erotice. Din păcate însă, se pare că această liberalizare nu a reuşit să pătrundă şi în apartamentul burghez. Femeia rămînea, înainte de toate, „sclava îndatoririlor": răspundea de spaţiul interior al casei şi era, în acelaşi timp, mamă. Dincolo de asta, o femeie virtuoasă nu se preocupa de plăcere. Pentru bărbat, era mult mai liniştitor aşa. Nevoile sexuale urma să şi le satisfacă în exterior, apelînd la serviciile curtezanelor şi călcînd pragurile lupanarelor. Aşadar, patul conjugal nu servea decît pentru a dormi[10].

Două fenomene aveau să schimbe datele problemei la sfîrşitul veacului al XIX-lea. Pe de o parte, apariţia „clasei de mijloc", ale cărei resurse limitate impuneau locuinţe mai mici; aşadar, adio cameră de paradă, pentru că aceasta a devenit acum ceva strict utilitar. Pe de altă parte, descoperirea şi conştientizarea pericolelor pe care le reprezentau microbii impunea o asiduă preocupare pentru igienă şi, implicit, schimbarea modului în care erau privite relaţiile.

10. Pascal Dibie, *op. cit.*

Igiena înainte de toate

Descoperirea microbilor a provocat o adevărată fobie: trebuia să te protejezi, la modul absolut, de orice sursă de contaminare. Trebuia să te ţii la distanţă de tot ceea ce le aparţinea celorlalţi: de aerul din jurul lor, îmbibat de mirosuri, de pielea lor, prin ai cărei pori se dispersau secreţii. Ansamblul corpului unui străin provoca o adevărată repulsie. De asemenea, trebuia suprimat tot ceea ce putea servi drept rezervor pentru microbi: paturile din lemn, pernele şi plapumele umplute cu puf de canar, care se impregnau cu transpiraţie, expectoraţii şi secreţii. Patul va fi construit din fier, salteaua era aşezată pe un grilaj care trebuia să poată fi urnit, pentru a putea fi întreţinută curăţenia. Şi, mai ales, patul trebuia să fie individual. În plus, fiecare dormea separat, în camera lui, aşa că vorbele dulci şi mîngîierile au încetat parcă mai mult ca niciodată.

Trebuie menţionat că şi copiii erau supuşi unor măsuri draconice de igienă, conform recomandărilor venite din partea celor mai vestiţi medici ai vremii: ei dormeau în „paturi cuşcă", din fier, nu mai erau îmbrăţişaţi, mîngîiaţi, legănaţi şi nu mai erau alăptaţi la sîn. Bonele scorţoase, în halate apretate, albe, le puneau în gură biberonul cu lapte de vacă şi îi plimbau în landouri mari, departe de microbi şi departe de... suflet.

Paturile celor săraci

Pînă acum, am fost interesaţi în principal de felul în care se culcau oamenii avuţi, fie că locuiau la castel, fie în apartamentele oraşelor. Ce s-a întîmplat cu oamenii de la ţară? Ceea ce urmează să analizăm priveşte secolul al XIX-lea, dar putem considera că lucrurile erau valabile în linii mari şi în secolele anterioare. Cei mai săraci dintre ei locuiau într-o casă care, de cele mai multe ori, nu avea decît o

singură odaie, foarte rar două, a doua fiind de obicei rezervată animalelor. În odaia despre care vorbim, „vacile, porcii, găinile şi celelalte animale stăteau în compania stăpînilor, fapt care nu părea să-i deranjeze prea mult"[11].

Totul era firesc pentru „aceşti oameni pentru care viaţa era cu totul exterioară şi care nu vedeau în animalele lor nimic «sălbatic», ci le considerau drept tovarăşi de toate zilele, de care trebuiau să ia seama pentru a putea supravieţui şi care, în timpul iernii, aduceau chiar un oarecare confort pentru sufletele din colibă"[12].

Într-un colţ al odăii, chiar pe pămînt, erau patru scînduri care formau un spaţiu separat, umplut cu straturi de ferigă. Un culcuş imund, în care se zbenguiau pruncii laolaltă cu animalele din casă.

Cei care nu erau chiar atît de săraci se bucurau de un pat veritabil din lemn, care se afla într-un ungher şi era garnisit cu o saltea din paie de ovăz. Dimensiunile unui astfel de pat erau croite în aşa fel încît să încapă în el întreaga familie şi, cu cît era mai înalt, cu atît părea mai încăpător. Cei care voiau să stîrnească admiraţie în tot satul îşi comandau un pat înalt şi, pentru a se putea urca în el, erau nevoiţi să se ajute de un prag. Locul de sub pat era rezervat cartofilor care, cu cît erau într-o movilă mai mare, cu atît mai mult arătau că avem de-a face cu un gospodar. Cei care dispuneau de mai multe resurse materiale, însă nu îşi permiteau o casă mai mare, care să aibă şi o cameră pentru dormit, îşi făceau în schimb un pat separat cu uşi culisante. Somiera se confecţiona din lemn de drobişor, salteaua, plapuma şi pernele erau umplute cu mici baloturi de ovăz, iar cearşafurile, atunci cînd erau, din cînepă. Patul şi lucrurile din garnitură erau foarte costisitoare şi însemnau aproape cinci ani de muncă pentru un manufacturier, fapt pentru care, de cele mai multe ori, găseai numai un singur pat într-o casă. În el dormeau soţii şi copiii

11. Pascal Dibie, *op. cit.*
12. *Ibidem.*

cei mai mici; puteau încăpea patru persoane, alături sau unul cu capul la picioarele celuilalt. Copiii mai mărişori dormeau în grajd ori în staul, alături de argaţi. Familiile care erau şi mai înstărite dispuneau de două sau trei paturi, rînduite strîns, în colţurile camerei comune. „Stăpînul pieselor de mobilier şi citadelă inviolabilă pentru viaţa intimă a sufletelor din casă, patul era în sine un apartament privat."[13] Te dezbrăcai în pat, îţi agăţai hainele pe un montant superior, dormeai despuiat (cămaşa de noapte era necunoscută pentru ei).

În aceste condiţii, trebuia să fie destul de dificil să aloci timp şi spaţiu unui delir erotic. Şi apoi, seara, te simţeai prea istovit pentru a te mai gîndi la aşa ceva, atît de grele erau muncile de peste zi. Cît despre noapte, nu era deloc propice hîrjonelilor: „De fapt, pentru ţărani, noaptea la ţară era făcută pentru a dormi; o noapte întreruptă de mersul la animalele domestice, de repararea unei bucăţi de acoperiş stricate de o furtună sau de neîncetatele urlete ale cîinilor, toate acestea nu lăsau deloc timp de zbenguială. Scenele de amor se consumau în cîmp, în pădure, în căpiţe sau în momentele de siestă petrecute în hambare. Iar stăpînul şi stăpîna păreau să ignore moliciunea şi confortul paturilor închise"[14].

Patul în secolul al XXI-lea

În zilele de acum şi încă de la începutul secolului XX, nu mai reprezintă un lux să ai o cameră de dormit şi un pat conjugal: în Occident, toate păturile sociale au aşa ceva. Luxul nu mai înseamnă acum să deţii un pat somptuos, ci elemente de lenjerie de un înalt confort, foarte agreabile şi, în acelaşi timp, sănătoase pentru organism. Vom ajunge la aceste aspecte în capitolul următor. Dormitul în doi reprezintă pentru majoritatea cazurilor un act de amor. S-a terminat cu mariajele

13. Pascal Dibie, *op. cit.*
14. *Ibidem.*

puse la cale de familie şi, de acum înainte, căsătoriile se fac din dragoste. Căsătoria din dragoste, apărută pe la sfîrşitul secolului al XIX-lea, a devenit în secolul XX ceva general. La fel, o dată cu sfîrşitul secolului al XIX-lea, amorul romantic a devenit punctul culminant al existenţei. El constituie tema principală a romanelor, a pieselor de teatru, a filmelor de la cinematograf, a televiziunii. Dormitul în doi a reprezentat concretizarea consfinţirii iubirii.

În ceea ce priveşte sexualitatea, civilizaţia de tip occidental nu a mai cunoscut nicicînd o perioadă atît de fastă: plăcerea nu mai constituie un păcat, femeia este egală în drepturi cu bărbatul. În cazul unor probleme sexuale, există posibilitatea de a consulta diferite manuale sau, mai bine, foarte buni specialişti. Se poate spune chiar că, în aceste decenii pe care le trăim, sexul este una dintre marile noastre preocupări. De altminteri, totul este făcut în aşa fel încît să gîndim ca atare: revistele, televiziunea, casetele video, internetul, cinematograful, publicitatea, toate vorbesc non-stop despre sex. Partea proastă este însă că mesajele ne parvin dintr-un singur unghi, cel al gimnasticii, al performanţei, al posesiunii şi al reducerii celuilalt la stadiul de obiect. Este mai cu seamă cazul revistelor pentru bărbaţi, în timp ce revistele destinate femeilor se interesează, în general, de comunicarea în cadrul cuplului. Sexualitatea abia eliberată de represiunea religioasă a căzut în mîinile comercianţilor de imagine şi ale altor pornocraţi, care au desfigurat-o tot atît de mult cît au făcut-o cîndva reprezentanţii clerului. Este o eroare tragică pentru conştiinţa morală a fiecăruia şi pentru umanitate, în general.

Un rendez-vous cu viitorul

În această perioadă de tranziţie în care societatea noastră părăseşte patriarhatul şi păşeşte către o a treia civilizaţie, neinventată încă, patul ocupă un loc remarcabil: este locul în care se desfăşoară cea mai intimă întîlnire dintre cele două jumătăţi ale umanităţii, locul

care acumulează dificultăţile ce se ivesc, dar şi toate posibilităţile, în acelaşi timp. Patul este un fel de laborator al invenţiilor şi experimentelor. Bărbatul trebuie să se adapteze la această nouă femeie, a cărei valoare este egală cu a lui, care are aceleaşi drepturi cu ale sale, care nu mai acceptă să se supună, nici în pat şi nici în viaţă, care vrea să-şi împartă puterea, să aibă iniţiative şi să fie satisfăcută. Femeia trebuie să se repoziţioneze în raport cu bărbatul, lăsînd la o parte greşelile pe care el le-a comis, avînd grijă mai ales să nu îi copieze dorinţa lui de dominare, agresivitatea, duritatea etc. Însă, pentru a inventa un nou tip de relaţie, nu este suficientă adaptarea unuia la celălalt, ci mai trebuie ca fiecare să lucreze asupra propriei sale conştiinţe, mai ales asupra părţilor din umbră: temerile, posesivitatea, nevoia excesivă de uniune, egocentrismul, materialismul. Relaţia cu celălalt ne trimite mult la relaţia cu sinele, pentru a face economie în ceea ce priveşte exerciţiul conştientizării de sine.

Se vede faptul că dormitul în doi, împărţitul aceluiaşi aşternut, este în curs de a lua o cu totul altă dimensiune.

BCU IASI CENTRAL

2. Arta amenajării dormitorului

Dormitorul este locul unde ne petrecem cea mai mare parte din viaţă. Dacă luăm în considerare o durată medie a somnului (opt ore pe zi), timpul respectiv reprezintă a treia parte dintr-o zi şi, în definitiv, a treia parte din existenţa noastră. Timpului alocat somnului nocturn am putea să îi mai adăugăm şi pe cel al odihnei diurne, momentele în care ne izolăm pentru a reflecta, pentru a medita sau pentru a citi şi, în sfîrşit, orele în care vreo boală, o sarcină sau o naştere la domiciliu ne constrîng să rămînem la pat. Fără a uita momentele supreme pe care le petrecem făcînd dragoste.

La ce e bun patul?

Dacă dicţionarul ne defineşte patul şi dormitorul ca locuri pentru somn („*dormitor*: cameră pentru locuit sau destinată somnului; *pat*: mobilă destinată somnului"), realitatea este că există multe alte lucruri pe care le facem aici, după cum ne va confirma şi ancheta următoare. La întrebarea: „Ce altceva mai faceţi în pat în afară de a dormi?", 63 % dintre cei interogaţi (proporţie care a atins 84 % pentru vîrstele cuprinse între 25 şi 44 de ani) au răspuns „Facem dragoste", 53 % au răspuns „Citesc", 31 % „Ascult muzică", 26 % „Mă uit la televizor" şi 24 % „Iau micul dejun"[15].

Să reţinem totuşi că cele două activităţi principale care ne aduc în pat sînt dormitul şi amorul.

---

15. Pascal Dibie, *op. cit.*

Confortul patului

Dat fiind timpul pe care ni-l petrecem în pat şi numărul de ocupaţii pe care le desfăşurăm aici, logic ar fi să acordăm o importanţă majoră alegerii garniturii de pat. Şi totuşi, prea multă vreme oamenii au fost mai exigenţi şi mai dispuşi să cheltuiască pe automobile, pe electrocasnice sau pe *living*-uri decît pe mobila unde îşi petrec o aşa mare parte din viaţă. Lucrurile au evoluat din fericire, şi numărul celor care sînt dispuşi să acorde o mai mare atenţie garniturii de pat a crescut: ei nu vor să aibă numai un pat confortabil, ci şi unul excelent pentru sănătate, care să le protejeze sistemul osos şi musculatura şi care să le înlesnească circulaţia sangvină. Iată de ce şi fabricanţii se bat în a investi în cercetarea proprietăţilor materialelor folosite: elasticitate, plasticitate, aerare etc.

Ce fel de saltea să alegem?

– 60 % dintre francezi preferă salteaua cu arcuri (persoanele în vîrstă de 40 de ani), 18 % pe cea de tip latex (tinerii, mai ales), iar şapte procente optează pentru cea umplută cu lînă (în special cei trecuţi de 50 de ani)[16].

– Salteaua cu arcuri este suplă şi elastică. Calitatea ei trebuie să fie excelentă, dacă nu, arcurile se pot desprinde.

– Salteaua de tip latex este moale. De asemenea, trebuie să fie de foarte bună calitate: să nu fie prea moale şi să nu se taseze de-a lungul timpului.

– Saltelele din lînă dau atît senzaţia de moliciune, cît şi de fermitate. În plus, ele „respiră". Iarna mai ales sînt foarte plăcute, deoarece încălzesc; şi mai este potrivită în orice sezon pentru mîngîieri şi zbenguieli amoroase. Salteaua de lînă trebuie să fie deseori întoarsă şi din timp în timp reafînată, pentru a nu face o gaură pe mijloc, iar cei care dorm să vină unul peste celălalt.

16. Pascal Dibie, *op. cit.*

Pentru somieră, alegerea se face între arcuri şi scîndură. Somierele din lemn au din ce în ce mai mult succes: ele sînt ferme, preiau cu succes presiunea corpului şi permit elementelor din garnitură să respire. Fiecare parte a garniturii de pat îşi are adepţii săi. Urmînd sfaturile venite din partea medicilor, din ce în ce mai multă lume optează pentru fermitatea saltelei: este adevărat că un pat moale deformează sistemul osos şi provoacă sau agravează durerile de spate. În plus, nu sînt favorizate nici jocurile erotice: corpurile se afundă în toată această moliciune şi nu se potrivesc cum trebuie. De asemenea, şi punctele de sprijin – fese, coate, genunchi, călcîie etc. – se afundă, fapt care încetineşte mişcările. Pentru a obţine o fermitate plăcută, e bine să combinaţi o somieră elastică cu o saltea tare sau invers; trebuie să găsiţi un echilibru între cele două. Garniturile de pat trebuie schimbate cam la 10 ani.

Dincolo de paturile obişnuite, mai există şi paturi speciale: paturile cu vibraţii, care ne destind muşchii şi „nervii", paturile care se modulează, mai ales patul care îţi permite o poziţie mai înaltă a gambelor, pentru a ajuta circulaţia sîngelui (unele sînt dotate cu dispozitive electrice, pe care e bine să le debranşăm noaptea, pentru a nu sta într-un permanent cîmp electromagnetic) şi, în fine, paturile cu apă, al căror confort, ferm şi fluid în acelaşi timp, este covîrşitor.

În ţările latine (în Franţa, de exemplu), domină paturile cu două locuri; în ţările anglo-saxone sînt preferate paturile gemene, lipite unul de celălalt. Paturile gemene nu sînt agreate decît de 3 % dintre francezii cu vîrste mai mici de 44 de ani şi de 14% dintre cei care au peste 44 de ani[17].

Cît despre paturile pentru două persoane, preferinţele sînt pentru cele joase, tari, aerate şi mari (cu o lăţime cuprinsă între 1,50 şi 1,60 m; există şi modelul de 1,80 m, mai dificil însă de găsit). Patul pentru două persoane reprezintă spaţiul în care iubiţii se bucură de o baie de tandreţe şi voluptate, spaţiul în care se ţes între fiinţe

17. Pascal Dibie, *op. cit.*

legături adînci, neconştientizate, cînd se dedică unul celuilalt pentru a fi mai puternici în trecerea prin viaţă. Desigur, acest tip de pat prezintă şi inconveniente, mai ales pentru cei care au somnul uşor, dar reţinerea provocată de acest fapt nu trebuie să ne facă să renunţăm la binefacerile imense ale dormitului în doi, cu atît mai mult cu cît neajunsurile pot fi înlăturate. Vom reveni asupra acestora în partea a treia a cărţii.

Lux, calm şi voluptate

Cearşafurile, feţele de pernă, plicurile se fac acum din fibre sintetice (nailon etc.), iar umplutura pernelor şi a plăpumilor se face din vată sintetică. Aceste materii prime generează fenomene electrostatice care pot să tulbure somnul firilor mai nervoase. Mai mult, la primul contact cu iarna, ele devin reci, aşa că folosirea bumbacului este o variantă mai bună. De ce însă n-am fi şi mai exigenţi? De ce să nu ne oferim un pic de lux? Patul nostru este totuşi, o dată pentru totdeauna, locul unde ne petrecem o treime din timpul care ne e dat. Să ne oferim, prin urmare, cearşafuri din mătase ori satin (ce deliciu pentru piele!), perne şi plăpumi umplute cu puf (ce dulce căldură!), cu excepţia cazurilor de alergie la pene.

Cum să ne orientăm patul

Un pat pentru două persoane nu trebuie să aibă una dintre laturi lipită sau în unghi cu peretele, pentru a nu jena accesul partenerului care doarme lîngă perete şi, mai ales, pentru a nu îi provoca angoasă, mai ales dacă este claustrofob, ori sufocare toracică, dacă suferă de vreo afecţiune respiratorie. Cît despre orientarea patului, se spune că, pentru a avea un somn bun, trebuie să-i orientăm capătul, deci şi capul celui care doarme în el, spre nordul magnetic (diferit cu 15 grade faţă de cel geografic), pentru motivul că liniile de cîmp

magnetic taie pămîntul de la nord la sud. În lipsa unui argument ştiinţific, fiecare trebuie să facă aşa cum îi este mai bine. Este imperioasă evitarea plasării patului în locuri care ar putea fi dăunătoare somnului, excitînd sistemul nervos şi provocînd anxietate. Aşa este cazul nodurilor lui Hartmann, care se găsesc la întretăierea liniilor de cîmp magnetic N-S cu acelea care îl străbat de la est la vest şi al punctelor situate pe verticala unei surse energetice din adîncul pămîntului sau a unei falii telurice. Pentru a repera aceste puncte, trebuie să apelaţi la ajutorul unui radiestezist – care va lucra folosindu-se de un pendul sau de bagheta fîntînarului – sau la un biogeolog (consultaţi „Adresele utile" de la p. 222).

Sanctuarul odihnei

Camera de dormit este sanctuarul odihnei. Prin urmare, trebuie să o alegem şi să o amenajăm în aşa fel încît să poată îndeplini într-un mod optim funcţia care îi revine. Trebuie să optăm, pe cît este posibil, pentru o cameră mare, bine iluminată şi bine aerată, să excludem de aici tot ceea ce este în contradicţie cu somnul, adică tot ceea ce este susceptibil de a excita sistemul nervos şi de a întreţine vigilenţa: instrumente de lucru (calculatoare, dosare de serviciu, cărţi tehnice etc.), tuburi cinescopice, care sînt surse de enervare (televizor, alte terminale video etc.), reprezentări artistice stresante (anumite picturi, litografii, fotografii etc.). Feriţi-vă să expuneţi fotografii ale unor persoane cu care nu vă înţelegeţi, chiar dacă fac parte din familie. De asemenea, mai trebuie să evităm orice poate fi sursă de radiaţii şi de ioni pozitivi, ioni care generează tensiune nervoasă (deja amintitele ecrane catodice, aparatele şi motoarele electrice lăsate în priză – optaţi, unde se poate, pentru baterii), la fel ca şi ţesăturile şi materialele care produc electricitate statică. Putem scăpa de o încărcare excesivă cu ioni pozitivi prin recurgerea la o baie, la un duş, sau pur şi simplu prin trecerea mîinilor sub jetul de apă de la robinet; totodată, putem instala un aparat care negativează ionii pozitivi.

Umiditatea din cameră trebuie să aibă o valoare intermediară. Prea multă uscăciune ne va seca gura şi fosele nazale şi astfel poate apărea sforăitul. În plus, o atmosferă uscată favorizează apariţia ionilor pozitivi. Dacă dormitorul dumneavoastră este prea uscat, atunci trebuie să puneţi un umidificator pe calorifer, o simplă farfurie cu apă undeva pe un dulap sau să folosiţi un aparat care produce aerosoli. Temperatura trebuie să se situeze în jur de 18° C, adică aşa-zisa temperatură de „neutralitate termică", atunci cînd nu este nici prea cald şi nici prea frig. În orice caz, este de preferat ca temperatura să fie mai joasă decît mai ridicată, pentru că este mai plăcut să te ghemuieşti sub plapumă aproape de partener; în plus, se respiră mai bine un aer rece. Dimpotrivă, prea multă căldură nu te face să te cuibăreşti lîngă partener şi face aerul mai greu respirabil.

Materiile şi materialele din care este construită camera de dormit trebuie să fie cît mai naturale posibil. Materialele naturale emit unde care se armonizează cu ţesuturile vii ale organismului nostru, pe cînd cele sintetice, moarte, nu emit nimic sau, mai rău, dau naştere unor încărcături electrostatice. Folosiţi aşadar pentru draperii şi carpete ţesături naturale (bumbac, mătase, in, lînă, catifea, satin etc.), iar pentru mobile folosiţi lemn masiv (nici conglomerat, nici placat). În ceea ce priveşte decoraţiunile, interiorul nu trebuie să fie nici auster, nici luxuriant, căutîndu-se în schimb armonia. Această calitate contribuie la echilibrul indivizilor şi al cuplului. Atmosfera generală a dormitorului trebuie să fie una liniştitoare, un rol important jucîndu-l luminile şi culorile, după cum vom vedea ceva mai încolo.

Templul dragostei

Dormitorul este locul privilegiat al intimităţii afective şi sexuale. În acest spaţiu are loc cel mai frecvent unirea partenerilor (chiar dacă, pentru a evita rutina, este indicat să schimbăm şi să variem locurile, de la muşchiul umed al pădurilor la fînul uscat şi frumos mirositor).

Camera unde dormim este aşadar templul dragostei, iar patul este cel care oficiază actul şi de aceea este necesar ca acesta să incite la dragoste. Dat fiind faptul că dormitorul îndeplineşte în general două funcţii – sanctuar al odihnei şi templu al amorului –, ne-am putea întreba dacă nu cumva există o incompatibilitate între exigenţele uneia şi ale celeilalte. Ceea ce este bun pentru repaus face bine şi dragostei? Oare ceea ce ne provoacă liniştea şi induce starea de somn nu riscă să ne stingă şi dorinţele? Şi, invers, ceea ce ne aduce înspre erotism nu se află în opoziţie cu dormitul? Numai frumuseţea şi armonia ne pot scoate din dilema enunţată: tot ceea ce este armonios şi frumos va favoriza atît destinderea, cît şi dragostea şi, dimpotrivă, lucrurile neplăcute, care inspiră tristeţe, angoasă ori dezgust, vor intimida atît somnul, cît şi voluptatea. Aşadar, camera poate fi atît sanctuar al repausului, cît şi templu al dragostei, dacă ştim cum să facem lucrurile să fie estetice. Trebuie să vedem, punct cu punct, ceea ce este bun pentru erotism şi să ne punem problema dacă este în aceeaşi măsură bun şi pentru odihnă.

În ceea ce priveşte garniturile de pat, cele mai propice dragostei sînt elementele tari, dar şi moi totodată: delicate pentru a fi plăcute, ferme pentru ca punctele de sprijin ale corpului şi corpul însuşi să nu se afunde în ele. Asupra primului punct, nu există incompatibilitate între amor şi repaus. Cît despre accesorii, este de preferat să alegem pentru dragoste ţesături şi materiale mai voluptoase: satin şi mătase pentru lenjerie, pene pentru perne şi plapumă. Lucru care este în egală măsură util şi somnului.

La decoraţiunile interioare (tablouri, litografii, fotografii, ceramică, sculpturi etc.), trebuie să evităm ceea ce inspiră tristeţea şi angoasa, la fel ca şi lucrurile care ne trimit cu gîndul la serviciu, la muncă. E bine să aranjăm prin cameră reprezentări erotice? Da, dacă ele sînt de calitate, pentru că ceea ce este artistic contribuie la îmbogăţirea şi la ridicarea trăirii erotice. Sunt foarte nimerite, sub orice formă ar fi realizate (pictură, fotografie, statuie etc.), un nud frumos, o la fel de atrăgătoare scenă de înlănţuire fizică şi sexuală. Mai putem expune, de asemenea, reprezentări care exprimă sentimente de dragoste (îndrăgostiţi

care stau ţinîndu-se de mînă ori se privesc ochi în ochi etc.) sau alte lucruri care transpun figurat natura, cu frumuseţea şi vigoarea ei (flori, grîne, răsărit de soare etc.). Sînt lucruri prin care cîntă viaţa şi care susţin deci dragostea, fără să tulbure atmosfera de linişte. Frumuseţea prezentă aici mai permite şi concilierea celor două funcţionalităţi ale dormitorului. În schimb, e bine să evitaţi imaginile vulgare, ce reduc fiinţa la simplu obiect. Ele coboară nivelul de gîndire, pe de o parte şi, pe de altă parte, prin excitare, se pot afla în opoziţie cu destinderea.

Jocul culorilor

În ceea ce priveşte culorile – pereţi, perdele, lenjerie de pat etc. –, lucrurile sînt mai complicate aici, deoarece ele pot avea efecte contrarii faţă de una dintre cele două meniri ale camerei de dormit. Trebuie să cunoaşteţi bine felul în care culorile acţionează asupra sistemului nervos şi asupra psihicului. Cîndva, cunoaşterea culorilor era ceva empiric, însă acum noile cercetări au făcut din studiul culorilor o ştiinţă, cromoterapia, care a confirmat lucrurile ştiute empiric şi a adus informaţii noi, totodată.

Culorile reci, albastrul şi verdele mai ales, liniştesc sistemul nervos şi psihicul, destinzînd musculatura. Ele determină o predominare a sistemului parasimpatic, predominare care însoţeşte de fapt starea de somn. Verdele şi albastrul sînt favorabile somnului, fiind conforme cu sanctuarul repausului. Ele ne reduc însă din dorinţe şi deci nu prea corespund cu templul amorului.

Culorile calde (roşul, portocaliul şi galbenul, între altele) stimulează sistemul nervos şi psihicul, tonifiindu-ne musculatura. Şi, mai ales, excită dorinţele. De altfel, aceste culori antrenează o predominare a sistemului simpatic, caracteristică stării de veghe. Aşadar, roşul, portocaliul şi galbenul sînt culori bune pentru relaţiile intime şi au tot dreptul să fie prezente în templul amorului. Ele sînt însă în contradicţie cu somnul şi nu trebuie să se regăsească în sanctuarul odihnei.

Lumini şi culori

Ce e de făcut cu antinomiile rezultate de aici? Doar nu avem o baghetă magică prin care să facem să apară o lumină rece cînd avem nevoie de somn şi o lumină caldă cînd vrem să facem dragoste. Una dintre soluţii ar putea fi cam asta: alegeţi-vă albul pentru culoarea generală a camerei (pereţi, lemnărie, covoare, tavan) şi folosiţi-vă de un joc de lumini cu becuri de culori reci sau calde, la care să optaţi în funcţie de situaţie:

– dacă vrem să ne odihnim, vom aprinde becurile albastre sau verzi;

– dacă vrem să ne cufundăm în voluptate, vom lăsa aprinse becurile cu lumină portocalie, roşie sau galbenă.

Becurile colorate se găsesc în comerţ şi este suficient să le montăm în suporturi diverse: lămpi de birou, aplice etc. De asemenea, putem folosi şi becuri normale, montate într-un suport colorat: abajur de hîrtie, de pînză pictată sau de sticlă colorată (cilindru, sferă, cupă, plafonier ş.a.m.d.). În oricare dintre situaţii, graţie albului de pe suprafeţe, camera va avea o atmosferă monocromă. Rămîne doar să vă alegeţi culoarea corespunzătoare activităţii pe care o desfăşuraţi sau pe care v-aţi planificat-o.

Albul este bine să aibă o oarecare tentă de culoare (alb pal sau coajă de ou) şi trebuie să fie mat, adică să nu strălucească. Cele mai bune rezultate se pot obţine cu ajutorul tencuielilor nedrişcuite sau uşor drişcuite, al hîrtiilor cu fibră şi al ţesăturilor neprelucrate.

De asemenea, este bine să cunoaştem şi celelalte efecte ale culorilor amintite. Culoarea bleu, de pildă, liniştеşte (este şi culoarea pe care o putem regăsi în spitale, culoarea uniformelor soldaţilor ONU etc.), dar, în plus, incită la comunicare, la deschiderea faţă de ceilalţi şi faţă de univers. Putem recurge la o ambianţă bleu atunci cînd avem nevoie cu adevărat să purtăm un dialog cu partenerul de viaţă.

Cîteva culori şi efectele lor

Un colorit roz trimite la tandreţe şi voluptate. Este o culoare la fel de potrivită atît pentru odihnă, cît şi pentru apropierile intime.

Culoarea bleu turcoaz calmează spiritul agitat în urma unui exerciţiu intelectual intens. Este potrivit mai ales pentru relaxare.

Cu indigo, ne vom linişti sistemul nervos, dar ne vom stimula activitatea intelectuală superioară, favorizînd drumul preocupărilor spirituale. Vom recurge la indigo pentru meditaţie sau pentru a conferi o nuanţă sacră sexualităţii.

Violetul are cam aceleaşi efecte, dar are mai ales o funcţie anxiolitică, adică antiangoasă. Este o culoare care poate fi utilizată întocmai ca indigoul, dar mai ales în situaţiile în care ne simţim angoasaţi.

Purpuriul este un hipnogen categoric şi reduce dorinţa sexuală. Este rezervat odihnei.

Dimpotrivă, roşul aprins excită puternic sistemul nervos şi activitatea sexuală. Este un bun adjuvant al jocurilor amoroase.

Iată acum felul în care ar putea să se desfăşoare o zi sub egida culorilor. Imediat după micul dejun, dacă veţi simţi nevoia de tandreţe, apelaţi la un roz: acesta poate fi o bluză, o cămaşă, un tricou etc. Subliniaţi culoarea printr-o tuşă mai susţinută: o mică eşarfă, o agrafă de păr, o bijuterie, de preferat strălucitoare (colier, brăţară, inel cu o montură vizibilă). Dacă sînteţi sub auspiciile apetitului erotic, recurgeţi în acelaşi fel la galben sau portocaliu; evitaţi culoarea roşie seara, deoarece este prea tonică şi, uneori, enervantă, mai ales dacă partenerul (partenera) dumneavoastră vine acasă stresat(ă) şi nervos(oasă): ar fi ca şi cum aţi flutura o pînză roşie în faţa taurului furios. Dacă simţiţi nevoia de a comunica cu partenerul dumneavoastră, purtaţi ceva bleu. Dacă vreţi să daţi o turnură spirituală dialogului sau dacă vreţi să meditaţi împreună, folosiţi indigo sau violet.

Dacă vă gîndiţi să faceţi o baie, pregătiţi-vă halate şi prosoape de culoarea care să corespundă dorinţelor dumneavoastră : rozul pentru tandreţe, galben sau portocaliu pentru dorinţă (şi în acest caz este bine să evitaţi roşul), bleu sau verde, pentru a vă linişti. Înainte de culcare, luaţi un tricou lung, o cămaşă de noapte sau o pijama a căror culoare să fie conformă cu ceea ce urmăriţi. La culcare, *nec plus ultra* ar fi să schimbaţi textilele (lenjerie de pat, perne) în funcţie de starea de spirit şi dorinţele care vă animă. În unele zile însă este prea complicat să mai schimbăm lenjeriile. Graţie însă becurilor colorate, veţi putea crea cu uşurinţă ambientul cromatic pe care vi-l doriţi. În zori şi mai ales dacă treceţi printr-o fază de depresie sau astenie, aprindeţi o lumină roşie, alegeţi prosoape de baie roşii şi îmbrăcaţi-vă după o predominanţă cromatică roşie, portocalie sau galbenă. Dacă nu vă place să vă copleşiţi de culori, atunci ar putea fi îndeajuns numai o tuşă bine marcată : eşarfă sau bijuterie. Aceste culori vă vor susţine energia şi vă vor însoţi pe toată durata zilei.

Virtuţilor cromatice le puteţi asocia magia muzicii – relaxantă, tonică, şarmantă, afrodisiacă etc. (vezi „Anexele" de la p. 215) – în funcţie de ce anume urmăriţi şi vraja parfumurilor : o boare învăluită în miros de tei pentru relaxare, o atingere de lemn de santal care să însoţească dorinţele – fără a uita de volutele parfumate ale unui beţişor de răşini tibetan care ne va purta către meditaţie. Prin aceste rafinamente senzuale, îi facem un compliment partenerului de viaţă şi, mai mult, aducem un omagiu vieţii, cu suflul ei care ne poartă peste lume.

Luminile din cameră

Am vorbit despre culori, dar ce facem cu iluminatul încăperii ? Trebuie să ne ferim de o iluminare directă, a cărei brutalitate este opusă intimităţii, tandreţei şi destinderii, şi să recurgem la variante indirecte :

abajururi, cupe aşezate pe diferite suporturi, cupe murale îndreptate înspre plafon etc. Ele trebuie să fie aşezate în două sau trei locuri, pentru a crea o atmosferă propice emoţiilor dulci, intimităţii şi somnului. Pentru lectură, folosiţi o sursă de lumină individuală, orientabilă.

Dar copiii?

Faptul că unii copii ajung să umble prin camera părinţilor ridică o problemă în plus. De-a lungul istoriei, am trecut prin perioade în care copiii au fost consideraţi locatari ai camerei conjugale sau, dimpotrivă, cînd le era interzis accesul în camera părinţilor. În ultimul timp, există o mare doză de libertate: copilul este tratat ca un prinţ şi întreaga familie se centrează în jurul dorinţelor lui. Intră şi iese după bunul plac în camera părinţilor şi riscă să fie martorul, într-o bună zi, la o „scenă primitivă"; doarme oricînd vrea în patul părinţilor, pe care ajunge să îi vadă cum se plimbă goi sau cum se spală, în baie. Acordăm, aşadar, prioritate copilului în faţa cuplului şi negăm importanţa relaţiei duale şi nevoia fiecăruia de intimitate.

Trebuie abordată însă o atitudine mai justă. Psihologii, la fel ca fiecare dintre noi, au constatat faptul că laxismul şi lipsa de repere ce rezultă de aici au ca rezultat un copil mai puţin structurat şi, în fine, violent deseori. Şi, în ceea ce priveşte cuplul, lipsa unor referinţe necesare acordate copilului îl va transforma într-un adult care, ajuns la vîrsta căsătoriei sau a unei relaţii intime, va întîmpina mari dificultăţi în a-şi construi o legătură viabilă. Să luăm deci ca bază faptul că un cuplu reprezintă pivotul familiei şi că viaţa cuplului respectiv e bine să fie personală, intensă şi protejată. Este un lucru benefic pentru cei care constituie cuplul, dar şi pentru copiii din familia respectivă, în măsura în care unitatea fecundă a adulţilor le va deschide o cale sănătoasă formării lor. Prin urmare, să fim soţ şi soţie, dar şi tată şi mamă va avea ca rezultat o foarte bună dezvoltare a copilului.

În această privinţă, spaţiile private trebuie să rămînă private. Sala de baie trebuie să fie un loc intim şi inviolabil, unde fiecare trebuie să fie sigur de faptul că nu se află decît singur, cu sine însuşi. Camera este de asemenea un loc rezervat în exclusivitate, atît cea a părinţilor cît şi cea a copiilor. Referitor la camera conjugală, este locul sacru al cuplului, acolo unde partenerii îşi împărtăşesc intimitatea afectivă şi cea sexuală. Copiii nu trebuie să intre aici în voie; în timpul momentelor de intimitate ale părinţilor, accesul în cameră le va fi interzis, iar uşa poate fi chiar închisă cu cheia. Aici nu se intră niciodată fără a avea permisiunea şi fără a bate mai întîi. O dată fixată această regulă, copilul va veni cu dragoste în camera părinţilor pentru a face o mărturisire, pentru a le spune că are un necaz sau că a visat urît sau, cîteodată, pentru o mîngîiere tandră, cum ar fi dimineaţa. Trebuie să îi permitem unui copil să doarmă în pat cu părinţii? Este o practică frecventă, dar este, de asemenea, şi o falie în intimitatea cuplului, ce riscă să devină ireversibilă la un moment dat. În ceea ce priveşte nuditatea, ea nu trebuie să fie ceva public. Corpul nostru ne aparţine nouă şi numai nouă, cu frumuseţea şi secretele pe care le are şi le ascunde: nu trebuie să-l expunem, să-l banalizăm. Copilul se poate simţi frustrat că nu ar avea drepturi depline, dar acest lucru îi va obliga pe micuţi să-şi caute în altceva momente de satisfacţie. În acest mod trebuie să se formeze şi să crească un copil. Părinţii nu trebuie să se simtă vinovaţi, pentru că cel mai bine îşi vor ajuta copilul dacă vor şti să se iubească unul pe celălalt şi pe ei înşişi.

3. Feng shui şi dormitorul

Feng shui este arta de a ne amenaja casa, în aşa fel încît cei care locuiesc în ea să fie influenţaţi în cel mai fericit mod. Vechi de 5 000 de ani, feng shui face parte din arta de a trăi a chinezilor. Aplicat la camera de dormit, feng shui se traduce prin arta de a o amenaja în aşa fel încît să se creeze fluxul şi echilibrul energetic care sînt propice somnului. Factorii care sînt luaţi în considerare sînt aşezarea camerei, mobilierul de aici, elementele decorative şi lucrurile ce ţin de ansamblul patului. Aceasta înseamnă că vechii chinezi conştientizaseră cu mult timp înainte faptul că un loc în care ne petrecem a treia parte din viaţă merită o atenţie deosebită pentru a-i stabili o ambianţă protectoare şi armonioasă.

În cele ce urmează, vom vorbi despre un „feng shui al formelor"[18], o variantă occidentalizată în care au fost reţinute numai principiile universale ale taoismului, fără a mai fi nevoie să pătrundem în credinţele şi tainele religiei orientale. Este remarcabil să constatăm faptul că cei din vechime reuşiseră să elaboreze, cu mult înainte de era ştiinţifică, concepte care pot fi privite chiar astăzi drept formulări moderne.

Bazele feng shui

Feng shui se bazează pe credinţele celei mai vechi religii chineze: taoismul. Conform acestuia, la originea tuturor lucrurilor se află

18. Alexandra Virag, Bruno Collet, *Feng Shui, force d'harmonie*, Trajectoire, Paris, 1999.

Tao, pe care alţii îl numesc, la rîndul lor, Unitatea, Divinitatea sau Dumnezeu. Tao îl generează pe Chi, adică energia universală, numită şi suflu divin, viaţă, verb. Tao este creatorul armoniei, al echilibrului şi urmează Calea de Mijloc, motiv pentru care toate lucrurile sînt, în mod natural, în locul care le este menit. Tao reprezintă materia (inertă), dar şi fiinţele vii, cu oameni cu tot. Prin urmare, omul este în relaţie permanentă cu universul, participînd la legile acestuia. Latura sa inconştientă îl face să fie natural; conştiinţa sa poate să-l deturneze de la aceste legi, dar, graţie spiritualităţii, îl poate aduce pe făgaşul legilor fireşti. Plecînd de la această modalitate de a concepe lumea, orientalii urmau să inventeze medicina chineză, cuprinzînd acupunctura, artele marţiale, tai-chi-chuan şi, desigur, feng shui.

Un alt fundament al tradiţiei feng shui este credinţa în faptul că oamenii sînt influenţaţi de casa în care locuiesc: amenajarea casei şi decorarea ei exercită o influenţă atît asupra mentalului cît şi asupra sănătăţii oamenilor. Prin urmare, trebuie să găsim amenajarea care să fie cea mai favorabilă cu putinţă pentru cei ce ocupă acest loc, în toate domeniile de viaţă (dragoste, copii, sănătate, serviciu, finanţe etc.). O amenajare greşită va antrena eşecuri pe toate planurile, tristeţe şi chiar depresie. Din fericire, în cazul acestora, este suficient să revenim asupra amenajării locuinţei, pentru ca viaţa celui care o locuieşte să se îmbunătăţească.

Decorarea casei este de fapt proiecţia în spaţiu a lumii noastre interioare, iar decoraţiunile din ea reflectă structura noastră psihică: să pui un anume tablou pe un anume perete, să aşezi o anume statuetă pe o anumită piesă de mobilier nu este ceva fără însemnătate. Este o reprezentare a inconştientului nostru – care ne cunoaşte mai bine decît ne cunoaştem noi înşine –, independent de raţiune, el fiind cel care ne-a îndemnat să facem o atare alegere. Lucrurile sînt valabile şi în sens invers, adică inconştientul este cel care „simte" influenţa decoraţiunii. Astfel, latura noastră necunoscută joacă un rol important în

puterea simbolică a lucrurilor, avînd menirea de a le da un sens şi, reciproc, de a recepţiona mesajul transmis de sensul respectiv.

Din moment ce lucrurile pe care le-aţi ales pentru casă vă influenţează în permanenţă, vă puteţi transforma viaţa schimbîndu-vă felul decorului. Apoi, spontan şi urmînd firescul evoluţiei, vom simţi nevoia de a ne modifica decoraţiunile interioare, atunci decorul cel vechi ajunge să nu mai fie corespunzător noii noastre stări psihice. Această influenţă – instantanee şi permanentă – pe care o au obiectele asupra noastră ne arată că influenţa materiei are tot atîta forţă cît are gîndirea. Această putere a lucrurilor ar putea să ni se pară magică, dacă nu ar fi explicabilă prin teoria radiaţiilor şi a puterii de simbolizare.

Tot ceea ce ne înconjoară ne poate influenţa

Este o teoremă adevărată atît în cazul persoanelor cît şi în cazul obiectelor (mobilă, zugrăveală, tablouri etc.) şi al culorilor pe care acestea din urmă le au. Efectele se exercită în două moduri: prin vibraţiile pe care le emit şi prin valoarea lor simbolică. Orice material, orice fiinţă emit vibraţii sub formă de unde, de radiaţii, deoarece materialele sînt făcute din particule vibrante. Formele emit, la rîndul lor, unde („undele de formă"), culorile emit radiaţii etc. Pe de altă parte, orice lucru este purtător al unui simbol şi deţine o putere simbolică ce îi vorbeşte conştiinţei noastre şi o influenţează. El poate să traducă în mod concret legile universale (cum se întîmplă în cazul miturilor şi al poveştilor verbalizate) – figurarea unui soare la răsărit simbolizează triumful vieţii, de exemplu – sau poate să reprezinte aspecte personale, pe care fiecare le aduce cu sine (emoţii, convingeri, scopuri) pe care obiectul respectiv ni le sugerează – o fotografie cu o criptă dintr-o biserică poate figura nevoia noastră de interiorizare, de exemplu. Chiar dacă nu conştientizăm faptul că am ales un anume obiect pentru ceea ce el reprezintă pentru noi, el este, de fapt, alegerea noastră şi ne va influenţa.

Chi

Chi (se pronunţă „Ki") este curentul, suflul energiei universale care străbate lumea, care traversează şi umple fiinţele, materia şi obiectele. Această energie este venită din cosmos, iar originea ei ar putea fi divină. În tot ceea ce îl reprezintă, Chi universal picură cîte o fărîmă de energie, astfel încît orice lucru îşi are propriul Chi : Pămîntul (cu energia sa telurică), materialele, obiectele şi, de asemenea, fiinţele vii. În cazul oamenilor, Chi a investit mentalul şi fizicul care au, deci, fiecare, propria lor energie. Fiind făcute din particule, lucrurile au o energie care le face pe fiecare să vibreze, iar undele se transmit în exterior, sub formă de Chi, care interferează cu celelalte Chi înconjurătoare. Astfel, Chi universal se încarcă la rîndul său cu vibraţiile provenite de la lucrurile existente.

Circulaţia Chi

Chi curge ca un fluid şi nu numai că pătrunde lucrurile, dar şi variază ca intensitate şi direcţie în funcţie de obiectul întîlnit. Forma lucrurilor îl modifică: atunci cînd întîlneşte linii drepte (de exemplu, străzi rectilinii sau unghiuri), se accelerează; acest Chi rapid, numit şi „în săgeată", este agresiv şi chiar violent. Dimpotrivă, curbele şi elementele rotunde îl îmblînzesc. Însă în unghere şi „funduri de sac", Chi se încetineşte şi se opreşte chiar, degradîndu-se. Densitatea lucrurilor mai este o proprietate care îl modifică pe Chi: materialele dure îl accelerează şi îl fac mai dur (piatră, cărămidă, beton, pardoseală, sticlă, metal etc.); materialele moi îl încetinesc şi îl fac mai blînd (lemn, ţesături ş.a.).

Chi ne pătrunde în casă prin deschideri, în primul rînd pe uşa principală, apoi circulă printre pereţi, mobile şi fiinţe. Chi distribuie energia în tot interiorul locuinţei şi se modifică în funcţie de obiectele pe care le întîlneşte, se încarcă de energiile pe care lucrurile le emană şi se transformă după forma şi densitatea lor. Chi circulă mai

bine atunci cînd nu întîlneşte prea multe obstacole: iată de ce este bine să lăsăm uşile şi ferestrele întredeschise cît mai mult cu putinţă şi să nu ne încărcăm excesiv locuinţa cu mobilă şi obiecte. Atunci cînd întîlneşte flori sau plante, Chi se încarcă de energie; dacă întîlneşte resturi menajere, primeşte energie negativă. Aşa se întîmplă şi în cazul oamenilor: intrat în contact cu persoane optimiste, pline de dragoste şi radiante, Chi va dobîndi o alură tonică, voioasă; în contact cu persoane sumbre sau urîcioase, va deveni stresant.

Yin şi yang

Felul în care este organizat universul se bazează pe dualitate, iar opoziţia perpetuă a contrariilor şi viaţa noastră cotidiană se bazează pe dualitatea respectivă. Vieţii i se opune moartea, binelui i se opune răul, negrul îl are pe alb în opoziţie, dragostea are la polul opus ura, plăcerea este în contradicţie cu durerea etc. Totuşi, cei doi poli nu sînt separaţi, independenţi, ci există unul prin celălalt. „Nici un principiu afirmativ nu ar putea exista dacă nu ar fi contrabalansat de contrariul său. Nimicul îi permite Întregului să existe. Iar Întregul conţine totul, inclusiv Nimicul. Toate împreună formează Unitatea."[19] Mai precis, taoismul distinge principiul masculin (yang) de principiul feminin (yin). Iată cum se opun în perechi fundamentale principiul yang de principiul yin: tată-mamă, conştient-inconştient, soare-lună, cer-pămînt, lumină-întuneric, zi-noapte, cald-frig, sec-umed, mişcare-imobilitate, emisie-recepţie. Scopul existenţei este, printr-un demers interior itinerat după Calea de Mijloc, de a echilibra şi de a uni cele două principii într-un centru al echilibrului perfect. Acolo vom găsi unitatea originară, pura energie divină, Tao. Dacă nu putem ajunge la acest echilibru, trebuie să ne străduim să ne apropiem de el, iar atunci cînd îi vom fi prin preajmă, ne vom umple de o energie şi o graţie divine.

19. Alexandra Virag, Bruno Collet, *op. cit.*

„Feng shui este arta de a ne amenaja locuinţa în aşa fel încît să punem în armonie cele două mari curente."[20] O amenajare echilibrată va conferi casei o protecţie şi o linişte remarcabile, ce îi vor influenţa pozitiv pe cei care locuiesc în ea. În realitate, nu se caută echilibrul absolut între cele două principii fundamentale, deoarece fiecare cameră are nevoie, în funcţie de destinaţia ei, de o uşoară preponderenţă yin sau yang. Dacă urmează să practicăm activităţi yin (pentru destindere), va trebui să privilegiem puţin principiul yin şi chiar să îl suplimentăm în vreun fel. La fel vom proceda şi în situaţia inversă, pentru activităţile yang, ale acţiunii.

– Într-o casă, avem ca principii yang următoarele: lumina (naturală sau artificială), formele rectilinii (drepte, pătrate etc.), formele ce conţin unghiuri (colţuri, muchii ş.a.), materialele dense (piatră, pardoseală etc.). Yang va fi rezervat camerelor consacrate acţiunii (birou, bucătărie, sufragerie). Aşa cum am mai spus, principiul yang nu trebuie să primeze aici decît într-o manieră subtilă. Dacă o cameră de acţiune este privată de yang, dacă deţine prea multe elemente yin, trebuie să venim cu un aport masculin. De exemplu, dacă o bucătărie are prea puţină lumină naturală, va trebui să eliminăm tot ceea ce împiedică lumina zilei să ajungă aici (draperii, jaluzele ş.a.), să lăsăm fereastra deschisă şi să recurgem la tuşe de culoare roşie, portocalie sau galbenă.

– Principiile yin sînt următoarele: penumbra, formele cu linii curbe (curburi, cercuri, ovale etc.), materialele cu densitate mică (lemn de esenţă moale), materiile moi (ţesături), florile. Yin va fi rezervat pentru camerele în care ne destindem şi în care dormim (baie, dormitor). Aici va fi suficientă o uşoară preponderenţă yin. Realizarea dozajelor corespunzătoare este un lucru delicat, dar incitant totodată.

20. Alexandra Virag, Bruno Collet, *op. cit.*

Aplicaţii la camera de dormit

Pentru camera de dormit şi pentru pat vom aplica regulile generale de amenajare pe care ni le recomandă feng shui. Vom ţine cont de energia Chi şi de variaţiile sale, de puterea simbolurilor, de influenţa culorilor, de echilibrul dintre yin şi yang. Deoarece dormitorul este o cameră pentru destindere şi pentru revigorare, elementul yin trebuie să aibă o uşoară predominanţă. A fost dovedit felul în care este influenţată calitatea somnului de ambientul yin. În timpul zilei, avem nevoie de yang pentru a acţiona într-un ritm alert care provoacă stres şi pentru a suporta agresiunile provocate de zgomote şi lumină intensă, mai ales lumina provenită din diferite tipuri de ecrane. Toate acestea ne costă destulă energie, pe care trebuie să o recuperăm în timpul nopţii, iar yin va favoriza acest lucru. Iată de ce trebuie să creăm în camera de dormit o ambianţă yin şi să evităm orice preponderenţă yang şi, dacă aceasta există, atunci să o completăm printr-un aport de yin. Vom analiza punct cu punct ce anume trebuie să evităm şi ce trebuie să preferăm în amenajarea unei asemenea încăperi.

Formele

Evitaţi tot ceea ce este ascuţit, cu unghiuri, cu muchii, atît pentru ziduri cît şi pentru mobile sau decoraţiuni. Acest tip de forme îl fac pe Chi mai agresiv şi chiar, prin forma lor, sînt simboluri ale agresivităţii. În plus, aceste elemente sînt yang şi sporesc tensiunea nervoasă. Suprimaţi aşadar tot ceea ce presupune formă în unghi sau acoperiţi-le cu materie yin: ţesătură (huse, cuverturi etc.), ornamente din lemn rotunjite, plante „plîngătoare" etc. Alegeţi-vă pentru camera unde dormiţi forme yin: curbe, rotunjiri, forme ovale etc.

Materialele

Evitaţi materialele dure (piatră, cărămidă, mozaic, metal etc.). Ele accelerează curentul Chi şi aparţin principiului yang. Adoptaţi materialele mai moi, cum ar fi lemnul, mai ales esenţele deschise la culoare şi uşoare (pin, răchită, palmier), pluta, textilele (perdele, carpete, pernuţe), covoare şi mochete (exceptînd cazurile de alergie la acarieni sau la materialele respective).

Iluminarea

Evitaţi iluminările puternice şi directe, pentru că ţin de principiul yang (cu excepţia zilei, atunci cînd trebuie lăsată să intre lumina naturală, aerul şi curentul Chi). Optaţi pentru iluminările blînde şi indirecte, voalate, pentru că sînt de natură yin. Dacă dormitorul ne este inundat de lumină în zori sau la vremea culcării, folosiţi jaluzele ajurate sau draperii cu nuanţe închise, dar numai în momentele respective, şi puneţi pe un perete tablouri care să reprezinte apă şi vegetaţie, pentru că vor avea un aport de tonalitate rece.

Ce mobilă ne alegem?

– Evitaţi să adunaţi mobilier în exces, pentru a lăsa energia să circule în mod fluent.

– Eliminaţi pentru început lucrurile care nu îşi găsesc rostul în camera respectivă (şi nu numai pentru că ar fi elemente yang): mobile de lucru, etajere, pian etc.

– Renunţaţi, de asemenea, la mobilele tăiate brusc, dăunătoare pentru Chi şi prea yang, şi la mobilele înalte sau voluminoase şi care ocupă mult spaţiu. În modul ideal, nici o mobilă nu ar trebui să se ridice de la duşumea la tavan, însă această regulă nu este respectată decît rareori, mai ales în apartamentele actuale, unde spaţiul în care ne aranjăm lucrurile este destul de strîmt.

– Aranjaţi mobila în aşa fel încît să nu întretaie traseul curentului Chi. Nu le amplasaţi în preajma unei uşi sau a unei ferestre.

Obiectele

Evitaţi statuetele sau alte obiecte decorative colţuroase ori cu prea multe unghiuri, la fel ca şi tablourile abstracte cu desene geometrice, deoarece ele se interpun lui Chi, iar cele cu o simbolistică agresivă aparţin principiului yang. Evitaţi instrumentele de lucru (telefon, televizor şi calculator), deoarece şi ele sînt yang. Puneţi în schimb obiecte ale căror linii sînt curbe, cu forme rotunjite. Oricare ar fi aceste obiecte, ele trebuie să evoce cuplul, perechea: fie să existe în dublu – să aibă un „pandant" –, fie să figureze două fiinţe sau două lucruri (de exemplu, două statuete sau un tablou cu două personaje sau două păsări).

Fotografiile

Fotografiile cu părinţii, copiii sau cîinele vor fi puse în altă cameră, în *living*, de pildă, la fel ca şi fotografiile cu cei care au dispărut dintre noi. De asemenea, vor fi eliminate fotografiile unde apare doar unul dintre cei doi parteneri. Este bine în schimb să avem fotografii în care cuplul este reunit, în special imagini care evocă momente importante şi fericite din viaţa în doi: fotografii de la începuturi, fotografii de nuntă, din vacanţe etc.

Cristalele

Cristalul dinamizează energia Chi. Prin urmare, după specialiştii în feng shui, acesta trebuie să fie „dozat" corespunzător în camera de dormit. Putem alege o lustră de cristal, cu condiţia ca aceasta să nu fie prea încărcată, să punem un glob de cristal în faţa ferestrei ori să plasăm două cristale de quarţ în preajma locului în care facem dragoste – cristalul de quarţ „purifică" energia, reţinînd radiaţiile nocive – sau, în sfîrşit, să punem două ametiste sub noptieră – aceste minerale liniştesc, armonizează şi ne ridică nivelul conştiinţei.

Cristalele respective pot fi găsite în magazinele cu profil „bio" sau esoteric.

Oglinzile

Oglinzile reflectă curentul Chi, intensificîndu-l şi accelerîndu-l cu putere, lucru ce este în contradicţie cu repausul. Ele sînt deosebit de nocive atunci cînd sînt mai multe şi îşi trimit energia sau atunci cînd sînt amplasate în faţa patului: dacă v-aţi văzut imaginea atunci cînd staţi în pat, puteţi fi sigur că aţi primit reflexia Chi ca pe o lovitură de bici. Dacă aveţi în cameră un dulap cu sticlă sau care are pe una dintre uşi încastrată o oglindă sau dacă avem o oglindă mare pe ramă mobilă, va trebui să le acoperim cu ceva pe timpul nopţii.

Plantele verzi şi florile

Efectele lor sînt favorabile pe timp de zi, ele simbolizînd viaţa şi fiind producătoare de oxigen. Noaptea, în schimb, efectul lor este negativ, deoarece sînt emiţătoare de dioxid de carbon. Puteţi să aveţi flori în dormitor, cu condiţia ca pe timpul nopţii să le scoateţi afară. În orice caz, ele trebuie îngrijite foarte bine: plantele şi florile prost întreţinute, care nu au apă, lumină sau hrană, îşi trag energia din cameră pentru a-şi menţine vitalitatea. Puteţi apela şi la florile artificiale, deoarece efectele lor – simboluri ale vieţii şi ale principiului feminin – sînt similare. Trebuie însă ca materialele folosite în confecţionarea lor să fie de natură nobilă (mătase, hîrtie etc.).

Ce trebuie să evităm în camera de dormit

– Obiectele unice, deoarece evocă singurătatea.
– Florile uscate, deoarece reprezintă scurgerea fatală a vieţii şi sfîrşitul unei relaţii, al unei iubiri.
– Animalele împăiate şi obiectele mortuare (urne, antichităţi macabre etc.), deoarece simbolizează moartea.
– Armele albe sau armele de foc, deoarece simbolizează ura şi moartea.
– Obiectele pentru ritualuri exotice (măşti, statuete, amulete), deoarece ele pot degaja vibraţii negative.
– Reprezentări care pot stîrni teama.

Zona de amor

În fiecare dormitor există o zonă care priveşte relaţiile afective şi în special relaţiile amoroase. Ea se situează, atunci cînd ne uităm de la uşa principală, în unghiul pe care îl face treimea dreaptă a peretelui din faţă cu treimea stîngă a peretelui din dreapta. Putem spune despre camera de dormit că este, în totalitatea ei, o zonă de amor. Totuşi, unghiul descris mai sus concentrează un maximum al vibraţiilor amoroase. Amenajarea acestei zone şi a camerei în totalitatea ei va declanşa evenimente puternice şi rapide în domeniul relaţiilor amoroase. Fără doar şi poate, fenomenul este legat de transformarea subiectului însuşi, plecînd de la momentul în care începem să acordăm mai multă atenţie acestui tip de relaţie. Nu trebuie să aşteptăm ca lucrurile să se degradeze pentru a ne preocupa de această zonă, ci o putem face şi atunci cînd totul merge bine, pentru a ajuta dragostea să-şi urmeze fericita ei evoluţie.

Locul în care facem dragoste trebuie să fie amenajat în aşa fel încît să inspire o deschidere a inimii plină de bucurie, profunzime, delicateţe şi, pentru cei care urmăresc, înălţare spirituală şi sacralitate. Gîndiţi-vă la acest spaţiu ca la un altar dedicat dragostei. Agăţaţi pe un perete o imagine (un tablou, o acuarelă sau un alt element coloristic etc.) care să evoce iubirea, pe un pupitru sau pe o comodă puneţi o ţesătură (ceva din mătase, de pildă), aşezaţi undeva o statuetă care să simbolizeze dragostea, una sau mai multe fotografii împreună, două lumînări, o vază cu flori. De asemenea, tot restul camerei trebuie să se afle sub semnul dragostei: aşezaţi şi în alte locuri alte imagini, fotografii sau elemente ceramice care să fie în legătură cu unirea inimilor dumneavoastră. Decoraţiunile vor fi adaptate în funcţie de etapele după care evoluează relaţia de iubire. Dacă ne gîndim la flori, de exemplu, vom alege un trandafir roşu (atunci cînd sîntem animaţi de sentimente pasionale), roz (dacă vrem să dăm prioritate tandreţei), crini albi (atunci cînd vrem să

triumfe sentimentele înalte), flori de cîmp (atunci cînd vrem să înălţăm o mulţumire pentru fericirea de peste zi)[21].

Patul

Orientarea patului trebuie să fie în funcţie de uşa de la intrare. El nu trebuie să se afle pe axul uşii, pentru a nu fi expus în plin curent Chi, deoarece, după cum ştim, acesta intră pe uşa principală şi se îndreaptă spre fereastră. Prea mult Chi îl va împiedica pe cel de aici să se destindă şi îi va perturba somnul. Uneori, trebuie să putem vedea uşa de la cameră direct din pat, fără a mai întoarce capul - este o chestiune de securitate, pentru a evita, de exemplu, să fiţi surprinşi de pătrunderea subită a unuia dintre copii. Este o precauţie care ne asigură o mai multă linişte prin eliminarea unei tensiuni nervoase inconştiente. Căpătîiul patului nu trebuie să se afle sub vreo fereastră, fie ea mobilă de mansardă sau fixă, pentru că este o situaţie în care cel care doarme se expune curentului Chi, care se îndreaptă spre ieşire, dinamizînd totul în trecerea lui, pe cînd noi avem nevoie de odihnă. Dacă ne este imposibil să deplasăm patul, este bine ca în timpul nopţii să punem în fereastră o carpetă groasă. Împrejurul şi deasupra capului nu trebuie să existe cărţi, mai ales dacă este vorba despre cărţi cu un conţinut profesional sau al căror subiect să îl pasioneze pe cel care doarme; riscul este, şi în acest caz, deranjarea somnului. La picioarele patului trebuie să existe un spaţiu, suficient de mare să ne permită accesul la uşă.

În sfîrşit, mai trebuie evitat ca tavanul de deasupra patului să fie în pantă, aşa cum putem vedea în camerele mansardate (în plus, aici mai avem şi bîrne retezate, cele de sus fiind mai mici decît cele de jos). Panta respectivă direcţionează curentul Chi asupra celui care

21. Alexandra Virag, Bruno Collet, *op. cit.*

doarme, iar felul brusc în care se termină bîrnele de sus va fragmenta fluxul energetic Chi.

În acest caz, va trebui să montaţi o ţesătură înaintea pantei respective, pentru a-i permite energiei să „lunece". Ţesătura pe care o vom alege va fi una moale, în culori dulci.

Culorile

De multă vreme, practica feng shui recunoaşte influenţa considerabilă pe care o au culorile asupra psihicului nostru, explicînd efectele prin vibraţiile pe care culorile le emit şi prin semnificaţia lor simbolică. Nu trebuie să înţelegeţi că vi se impun anumite culori, ci doar că vi se cere să respectaţi ceea ce simţiţi pentru fiecare în parte, afinităţile şi repulsiile, şi să le alegeţi pe cele care sînt în rezonanţă cu dumneavoastră. Aşa se face că roşul, care este stimulant – acţionează deci împotriva somnului şi este excitant al dorinţelor – se poate dovedi calmant pentru anumite persoane. Efectele culorilor, recunoscute de feng shui, sînt apropiate de cele ale cromoterapiei occidentale, cu excepţia cîtorva subtilităţi. În feng shui, culorile se împart după cele două principii opuse şi, astfel, avem culori yin şi culori yang.

Culorile yin

Specifice acestui principiu sînt culorile bleu, verde acvatic, bleu-verzui (bleu turcoaz), indigo, violet, culoarea piersicii, roşu-somon, portocaliul foarte dulce. Ele favorizează destinderea, odihna, interiorizarea şi conteplaţia. Ne temperează, ne liniştesc, motiv pentru care trebuie să recurgem la ele pentru nuanţa din dormitor şi sala de baie.

Bleu, culoarea apei, a mării, a cerului şi a sufletului, ne linişteşte şi ne moderează, favorizează viaţa interioară, intuiţia şi inconştientul. Culoarea bleu ne predispune la înţelepciune, ne îndeamnă la schimbul interpersonal nu pe cale verbală (prin conversaţie), ci la

un nivel non verbal, al intuiţiei, al interiorităţii, al inconştientului. Este o culoare bună pentru repaus, dar e puţin cam prea rece pentru o relaţie amoroasă; prin urmare, va trebui compensată de tuşe neutre sau calde (roz, portocaliu, piersică, galben), care ne vor readuce la concret, la carnal şi la expresia verbală. Cîteodată, tuşele aurii ar putea aduce energia care îi lipseşte culorii bleu. Tuşele de culoare pot fi realizate cu ajutorul unui abajur, al unui tablou, zugrăveli sau covor.

Verdele este culoarea naturii renăscute şi ne trimite la abundenţa, echilibrul şi blîndeţea ei. Ea dă senzaţia de reînnoire, de expansiune şi generozitate, de echilibru şi blîndeţe. Este de asemenea o culoare prea rece pentru cameră, cu excepţia unei nuanţe de verde luminos, care este mai cald, prin natura sa. O altă variantă ar fi adăugarea unor tuşe calde, cum ar fi rozul, ori portocaliul deschis. Orice ar fi, evitaţi verdele pal (prea fad) sau verdele închis (prea trist şi care face să pară murdar).

În ceea ce priveşte nuanţa bleu-verzui, ea asociază efectele expuse mai înainte, ale verdelui şi ale nuanţei bleu, şi nu poate fi admisă într-un dormitor decît compensată prin tuşe calde sau aurii. Cît priveşte indigoul, o variantă mai intensă a nuanţei bleu, ne poate purta spre sfere înalte.

Culorile yang

Culorile yang sînt roşul, portocaliul, ocrul, galbenul, rozul. Ele sînt cele care implică mişcare, sunt expansive şi excitante şi ne revelează ideea de materie.

Roşul este culoarea focului şi provoacă o stimulare a sistemului nervos care se traduce printr-o hiperactivitate mentală şi fizică, o hipersensibilitate şi o accelerare a funcţiilor anatomice, presupunînd şi o excitaţie sexuală. De asemenea, roşul ne poate predispune la agresivitate şi de aceea nu este indicată utilizarea lui pentru dormitor, pentru că se opune destinderii şi somnului. Aici poate fi introdus

doar prin tuşe, întrucît această cameră, loc şi al dorinţelor, necesită o ambianţă yin, ale cărei impulsuri pe care ni le provoacă nu trebuie să riscăm să le stingem.

Galbenul, culoarea aurului, stimulează energia intelectuală, dar şi energia sexuală. Încurajează contacte, generează conversaţii animate şi dinamizează interactivitatea sexuală. Deoarece poate fi stresant, şi, prin aceasta, contrar somnului, galbenul nu va fi utilizat niciodată singur într-o cameră de dormit, ci se va aplica sub formă de tuşe sau de dungi subţiri într-o încăpere cu prea multe elemente yin, pentru a cataliza într-un mod subtil dorinţa, pentru a „face să freamăte" culorile pale sau pentru a strecura căldură printre nuanţele fade. Galbenul auriu este cel mai tonifiant, pe cînd galbenul tibetan favorizează elanul spiritual.

Portocaliul amestecat cu roşu şi galben deţine calităţile ambelor culori: este stimulant, provoacă poftă de viaţă şi în special apetit sexual, hrănind pasiunea carnală. Nu poate fi folosit exclusiv în dormitor, însă, într-un decor yin, cîteva nuanţe de orange vor face minuni. Trebuie să reţinem faptul că un portocaliu foarte deschis este de principiu yin şi nu va mai avea acelaşi efect excitant.

Rozul păstrează de la culoarea de bază, roşul, căldura afectivă, temperată de prezenţa albului cu care intră în combinaţie. Este culoarea trăirilor sensibile ale inimii, însă transpuse într-un registru tandru; rozul invită la comunicare verbală. Inconvenientul care poate apărea este tendinţa spre sentimentalism, reverie, drăgălăşenii, mai ales dacă este secondat de prea multe elemente yin (flori, dantele etc.). Această lipsă de realism, asemănătoare sustragerii, împiedică procesul de reînnoire şi de deschidere.

Dar albul ?

Albul aparţine principiului yang, însă, în ideea folosirii pe care am recomandat-o în capitolul precedent, el nu este în realitate decît un suport – absorbant şi reflectant – al culorii ambiante difuzate de

becurile colorate, de ţesăturile şi obiectele decorative, culoare care poate fi stimulantă sau calmantă, în funcţie de ce anume ne dorim: jocurile dragostei sau odihna.

În general, trebuie să evităm pentru dormitor culorile strălucitoare – lăcuite –, deoarece ele deţin accentuat caracterul yang şi generează prea multă energie Chi. De asemenea, trebuie să evitaţi şi culorile exagerat de pastelate, întrucît ele diluează energia şi cauzează efecte negative. Astfel, un pastel cu prea mult bleu poate crea o lipsă de comunicare, prin exces de interiorizare. Dacă tot le folosim, vor trebui compensate prin suprafeţe mai mici sau chiar întregi (pereţi, duşumea, tavan) vopsite în culori mai susţinute. Fiţi atenţi să deschideţi suficient culorile pentru a le pune în evidenţă vibraţiile, pentru a le înviora tonalităţile şi a le întări virtuţile.

BCU IASI/CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

BCU IASI CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

PARTEA A II-A

Să dormim: somnul

BCU IASI CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

BCU IASI/CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

1. O călătorie extraordinară

„Aţi dormit bine?". Iată o întrebare pe care o adresăm ritualic dimineaţa invitaţilor noşti sau celor apropiaţi, de unde rezultă importanţa firească pe care o acordăm somnului. Cînd analizăm însă motivul pentru care acest fenomen este atît de important, ne dăm şi mai bine seama că a sta unul lîngă celălalt într-o proximitate atît de restrînsă nu este un lucru banal: este o latură a iubirii. Oricum ar fi, a înţelege mecanismul somnului ne permite să îl împărţim cît mai bine cu partenerul de viaţă.

Înţelepciunea celor din vechime

Toate civilizaţiile antice aveau o idee deosebit de specială despre somn. Acesta era perceput ca ceva fantastic şi chiar sacru. Cea mai mare parte a anticilor credeau că sufletul părăseşte corpul în timpul somnului, pentru a se întîlni cu spiritele străbunilor şi chiar cu zeii, de la care urmau să primească mesaje. Iată de ce ei au atribuit somnului diverse zeităţi: Seth, la egipteni, sau Hypnos şi Morpheus, la greci. Popoarele „primitive" aveau şi ele aceeaşi concepţie în ceea ce priveşte actul de a dormi (indienii Ojibwas, aborigenii din Australia sau băştinaşii din Tanzania). Pe scurt, în toate societăţile preştiinţifice somnul era o punte între aici şi dincolo. În Occident, somnul a căzut în dizgraţie sub efectul creştinismului (ale cărui dogme îl percepeau ca pe o marcă a păgînismului) şi al raţionalismului ştiinţific, care îl interpreta drept o influenţă a obscurantismului.

Vom reveni asupra acestui aspect cînd vom vorbi despre vise. Dar, paradoxal, la sfîrşitul secolului al XIX-lea, mulţumită ştiinţelor – fiziologia, psihologia şi, în special, psihanaliza –, somnul a început să fie din nou considerat drept un fenomen demn de tot interesul.

Creierul lucrează noaptea

Se ştie astăzi că inactivitatea unei persoane care doarme nu este decît ceva aparent, creierul lucrînd noaptea la fel ca şi ziua. Faptul este dovedit de intensitatea parametrilor săi: debitul sangvin, consumul de oxigen, metabolismul, temperatura şi activitatea electrică, toate se menţin la un nivel la fel de ridicat. Se ştie, de asemenea, că imaginarul oniric nu este un haos lipsit de sens, ci modalitatea prin care creierul se regenerează, prin care psihismul se restructurează şi prin care persoana, dacă simte nevoia, poate să-şi aprofundeze cunoaşterea de sine şi, deci, să evolueze.

Din nefericire, pentru majoritatea oamenilor, somnul rămîne o stare în care ei se abandonează pasivi, fără a cunoaşte nimic, aruncîndu-se într-un univers străin lor, pe care îl parcurg cvasiamnezici, nemaicăutînd să afle nimic altceva. De fapt, somnul este o călătorie extraordinară, pe un tărîm absolut bizar – încîntător sau teribil –, dar unde corpul şi neuronii noştri urmează să se reanime, un spaţiu în care ni se revelează dimensiuni necunoscute ale noastre şi ale lumii în care trăim: diferitele noastre faţete, agitaţia din adîncul nostru inconştient şi, dincolo de toate, misterul vieţii. Seara, cînd vă veţi fi întins alături de iubitul sau iubita dumneavoastră, încercaţi să simţiţi ce se petrece: pe măsură ce veţi intra într-o stare de relaxare, veţi începe împreună o călătorie lungă şi fabuloasă. Alături de celălalt, vă veţi îmbarca precum pe puntea unei corăbii, plutitor pe ape necunoscute, de unde veţi reveni mai bogat şi mai sigur, dacă veţi şti cum să le exploraţi.

Pentru Pierre Fluchaire, specialist în materie de somn, „dacă vrem să trăim o viaţă mai «plină», aceasta nu se poate ignorînd una din cele trei ore ale vieţii şi trăindu-le apoi doar pe celelalte două rămase. Trebuie ca mai întîi să încercăm să ştim, să înţelegem ce se petrece în timpul acelor ore de aşa-zis «black-out» şi apoi să ne folosim de cele aflate pentru a trăi mai intens şi pentru a trăi mai bine orele pe care le petrecem în stare de veghe. Trebuie să urăm noapte bună ca şi cînd am spune călătorie plăcută"[22]. A avea cunoştinţă despre evenimentele vieţii nocturne – a noastră şi a partenerului nostru – înseamnă a fi mai conştient de importanţa dormitului în doi. Preţuind ceea ce se petrece atunci cu amîndoi, preţuim şi călătoria în doi în momentul respectiv.

22. Pierre Fluchaire, *La Révolution du sommeil*, Robert Laffont, Paris, 2001.

2. Ciclurile somnului

Din moment ce am reuşit să adormim, singuri sau în doi, somnul este supus de la sine şi în permanenţă ritmului circadian, adică alternanţei zi/noapte; în cursul nopţii, el decurge normal şi, prin aceasta, somnul nu diferă de majoritatea funcţiilor noastre biologice care îşi au şi ele propriul orologiu intern reglat de ritmul circadian.

Somnul înregistrat

Studiul ştiinţific al somnului a început cu înregistrarea activităţii electrice a creierului. În interiorul celulelor cerebrale, la fel ca în oricare altă celulă vie, se produc alternanţe ale sarcinilor electrice pozitive cu sarcinile electrice negative. Aceste oscilaţii electrice determină diferenţe de potenţial, de tipul curentului electric. Rămînea doar inventarea dispozitivului care să permită captarea şi înregistrarea respectivelor oscilaţii electrice, fapt care s-a realizat prin lipirea de pielea capului a unor electrozi, cuplaţi la un aparat de măsură prevăzut cu un ac indicator. Astfel, se obţine o traiectorie grafică: electroencefalograma (EEG). Amplitudinea sau voltajul curentului cerebral este slab, de ordinul microvolţilor (milionimi de volt). Ca o comparaţie, vom spune că voltajul unei EEG este de o mie de ori mai mic faţă de tensiunea înregistrată la o electrocardiogramă ECG. Ceea ce a surprins a fost faptul că graficul activităţii electrice cerebrale înregistrat în stare de veghe diferă în mod considerabil de cel obţinut în timpul somnului, avînd amplitudinea

şi frecvenţa undelor electrice foarte diferite. Surpriza nu a fost deloc una mică, după cum vom vedea.

Starea de veghe

Să vedem ce se petrece cu un subiect care se culcă. În stare de veghe, atenţia lui este totală, iar ochii îi sînt deschişi. EEC indică undele beta – ß – avînd o frecvenţă foarte mare (30 de vibraţii pe secundă) şi o amplitudine foarte mică: 40 de microvolţi (μV). Dacă subiectul este treaz şi închide ochii sau intră în beznă, vom surprinde apariţia undelor alfa – α –, mai lente (10 vibraţii pe secundă) şi mai ample (de la 60 la 150 μV). Subiectul este totuşi foarte vigilent, dar mai destins: faptul de a închide ochii întrerupe senzaţiile vizuale, care reprezintă 90 % din informaţiile pe care le solicită creierul.

Somnul profund, numit şi „somnul lent"

Treptat, somnul se va instala, iar persoana care doarme va intra într-un prim ciclu de somn, care durează în medie 90 de minute (între o oră şi jumătate şi două ore) şi care este alcătuit, la rîndul său, din mai multe etape succesive:

– într-un prim stadiu, de adormire, care durează de la cîteva secunde la cîteva minute, somnul este uşor. Undele emise acum se numesc theta – θ. Ele sînt şi mai lente faţă de undele α (5 oscilaţii pe secundă), iar amplitudinea lor este mai mare;

– în stadiul al doilea, de somn uşor, cu o durată medie de 20 de minute, undele sigma – Σ – sînt şi mai lente (3 pe secundă), dar întretăiate de seturi de unde rapide; amplitudinea lor este ceva mai mare. Acum este suficient un zgomot cît de mic pentru ca subiectul să se trezească şi să creadă că nu a dormit deloc;

– în stadiul al treilea, de somn profund, cu o durată în jurul a zece minute, undele delta – δ – sînt şi mai lente (0,5-3 pe secundă),

iar amplitudinea mai crescută (de la 200 la 300 μV). Acum, pentru a trezi pe cineva, este nevoie de un zgomot puternic; lumina nu va avea nici un efect asupra lui;

– stadiul al patrulea este numit şi stadiul somnului foarte profund; are o durată medie de 40 de minute, iar undele sînt cele mai lente (între 0,5 şi 1 pe secundă), iar amplitudinea lor este cea mai ridicată, cu o tensiune mai mare de 300 μV; subiectul este foarte greu să fie trezit, chiar dacă îşi ţine ochii deschişi. Dacă sînteţi nevoit să îl treziţi totuşi, el va fi într-o stare de confuzie mentală şi dezorientare în spaţiu şi timp. Este un stadiu în care a dispărut orice percepţie a organelor de simţ, mai puţin percepţia auditivă care, deşi diminuată puternic, nu este stinsă întru totul: urechea îşi conservă o oarecare vigilenţă, în special pentru anumite sunete, cum ar fi prenumele subiectului care doarme ori scîncetele unui copil (în cazul mamelor). De asemenea, în somnul foarte profund mai dispar gîndirea conştientă şi acţiunea voluntară, iar tonusul muscular şi reflexele neuromusculare se diminuează. În ceea ce priveşte diferitele noastre funcţii, ele îşi reduc alura şi regimul: inima va încetini şi va ajunge să bată între 40 şi 60 de pulsaţii pe minut, tensiunea arterială coboară pînă la 12 şi chiar la 10, respiraţia descreşte la 11-14 mişcări pe minut, temperatura corpului scade şi ajunge la o valoare de pînă la 36,5 °C în jurul orei 4 dimineaţa, digestia continuă temperat, diferitele secreţii externe (salivare, nazale, lacrimale, gastrice, biliare, urinare) şi cea mai mare parte a secreţiilor interne, adică cele hormonale, se menţin treze. Uneori, sistemul simpatic – asociat stării de veghe şi luptei (care accelerează bătăile inimii şi determină creşterea tensiunii arteriale) – îi cedează locul sistemului parasimpatic, mai favorabil repausului (care încetineşte bătăile inimii şi scade tensiunea arterială), după cum o arată strîmtarea pupilei. Toate modificările amintite se instalează progresiv, de-a lungul celor patru stadii în succesiunea lor, regrupate sub denumirea de „somn lent".

Somnul paradoxal, denumit şi „rapid"

După parcurgerea acestor etape, somnul intră într-un al V-lea stadiu, cu o durată între 15 şi 30 de minute (20 % din somnul total). Somnul pare a fi şi mai profund, dar, paradoxal, undele electrice numite omega – Ω – se accelerează (de la 12 la 14 pe secundă), în timp ce amplitudinea lor scade (40 μV), lucru care le face să semene cu undele corespunzătoare stării de veghe – de aici, denumirea de „somn paradoxal": corpul doarme, dar creierul este în plină activitate. Pentru faptul că ritmul undelor se accelerează, somnul paradoxal mai poartă denumirea şi de „somn rapid". Adîncimea somnului din acest stadiu este atestată de numeroase semne: trezirea este foarte dificilă şi nu se obţine decît printr-o stimulare sonoră foarte intensă. Relaxarea tonusului muscular este complet generalizată (o veritabilă atonie), iar reflexele sînt anulate.

Însă toate acestea nu pot împiedica un alt paradox, apariţia diferitelor fenomene: mai întîi faimoasele REM *(Rapid Eyes Movements)*, mişcări rapide de la stînga la dreapta şi invers, de jos în sus şi invers ale globilor oculari. Ar fi apoi mişcările abia perceptibile ale degetelor şi schiţarea unor gesturi la nivelul membrelor, la fel ca şi încercări mimice la nivelul feţei. În plus, bătăile inimii şi respiraţia au momente de accelerare sau lipsă de regularitate. În ceea ce priveşte creierul, el intră într-o activitate biologică ridicată: temperatura lui, debitul sangvin şi consumul de oxigen sporesc. În fine, organele sexuale devin centrul unei vascularizări importante: la femeie, congestia va iriga din plin clitorisul, vulva şi vaginul care, uneori, se pot umezi; la bărbat, va produce o erecţie a penisului. Aceste intumescenţe pot să dureze pînă la 30 de minute; ele există din copilărie şi pînă la adînci bătrîneţe. Este un stadiu cînd paradoxurile cuprind şi mentalul, care intră în efervescenţă şi se lansează în producerea de vise, a căror importanţă o vom vedea ceva mai tîrziu („Binefaceri imense", p. 162). Bineînţeles,

minigesticulaţiile, acceleraţiile inimii şi ale respiraţiei, la fel ca şi modificarea parametrilor creierului, trebuie puse în legătură cu activitatea onirică.

După acest stadiu agitat, reapare o scurtă secvenţă de somn lent, după care ciclul se încheie şi subiectul se trezeşte. Este vorba despre o trezire foarte scurtă, adeseori incompletă (nu reuşeşte să mobilizeze în totalitate conştiinţa) şi fără amintiri. Din exterior, putem observa aceasta prin faptul că subiectul se întoarce şi scrîşneşte din dinţi. Imediat, va urma un alt ciclu, care va derula din nou stadiile descrise anterior. Pe tot parcursul nopţii, se vor succeda între cinci şi zece astfel de cicluri. Trebuie să menţionăm că, pe măsură ce înaintăm în noapte, somnul paradoxal ocupă din ce în ce mai mult loc în cadrul ciclurilor; ultimul, cel al dimineţii, va avea aşadar cel mai important segment de somn paradoxal. Iată de ce, atunci cînd ne trezim în zori, ne este mai uşor să ne amintim ultimul vis pe care l-am avut: am ieşit chiar din segmentul care l-a produs. În mod invers se petrec lucrurile pe măsură ce înaintăm în viaţă: pe măsură ce îmbătrînim, etapa somnului paradoxal – a visului, aşadar – se reduce. Somnul unui nou-născut presupune 60 % somn paradoxal, în timp ce al unei persoane de 60 de ani numai 10 %.

Alte metode tehnice

Bineînţeles că metodele de cercetare a somnului nu se opresc aici, astfel încît electroencefalograma a fost urmată de numeroase alte mijloace de explorare cu ajutorul tehnicii informatice şi al programelor aferente: termografia, ecografia, *scanner*-ul sau metoda IRM. În ceea ce priveşte biochimia, analizele creierului şi ale sîngelui au arătat că în stare de veghe predomină catecolaminele (noradrenalina şi dopamina), substanţe care însoţesc vigilenţa. Dimpotrivă, în timpul somnului profund predomină serotonina, substanţa care induce somnul. În timpul somnului paradoxal, aşa cum ne-am fi aşteptat, catecolaminele redevin preponderente.

3. Numeroasele binefaceri ale somnului

Fiecare dintre noi ştie că somnul are un efect regenerator pentru om din toate punctele de vedere, odihnindu-l atît fizic cît şi psihic. Ceea ce ştim mai puţin este faptul că efectele sale benefice, departe de a fi simplul rezultat pasiv al repausului nocturn, procedează invers faţă de mecanismele active, atît la nivelul creierului cît şi la nivelul întregului organism. Bineînţeles, şi odihna are aici rolul ei: inactivitatea, imobilitatea şi anularea percepţiilor (în timpul zilei, fiecare neuron primeşte milioane de informaţii pe minut) ne permit relaxarea muşchilor, liniştirea activităţii unora dintre neuroni şi încetinirea celor mai multe dintre funcţiile corpului, fenomene care ajută la reabilitarea sistemelor şi organelor noastre.

O eliberare

V-aţi întrebat probabil de ce poziţia culcat, orizontală adică, este atît de importantă pentru fiinţa umană? Pentru că ea ne eliberează de cel mai rău inamic al nostru: greutatea. O dată cu mersul pe picioarele din spate şi trecînd deci de la starea de australopitec la statutul de *Homo erectus*, strămoşii noştri preistorici de acum două milioane de ani şi-au „condamnat" descendenţii să-şi înfrunte în permanenţă greutatea corpului. A sta în picioare este o acţiune care necesită în permanenţă depunerea unui efort: muşchii noştri şi în special cei care susţin coloana vertebrală trebuie să fie încordaţi neîncetat. Oasele, mai ales cele care alcătuiesc şira spinării (vertebre

şi discuri), trebuie să ne susţină fără încetare greutatea corpului. Inima, cu fiecare bătaie a ei, trebuie să trimită sîngele în sus, ori să-l aspire din partea de jos, să se opună gravitaţiei etc. Prin întinderea la orizontală, scăpăm într-o mare măsură de greutate. În sfîrşit! Ne simţim destinşi, eliberaţi, uşuraţi, iar funcţionarea creierului şi irigarea sa cu sînge este temperată. Doamne, cît e de bine!

O regenerare

În timpul somnului, au loc o serie de fenomene active, prin care organismul nostru se regenerează. În ceea ce priveşte repararea ţesuturilor (în fiecare zi mor în mod natural milioane de celule, care trebuie înlocuite), ea are loc datorită hormonului de creştere, pe care hipotalamusul îl secretă cel mai mult în perioada nopţii. Este o substanţă care organizează sinteza proteinelor din care sînt făcute celulele şi asigură refacerea ţesuturilor. Noapte de noapte, sutele de mii de miliarde de celule ale corpului nostru sînt reînnoite în totalitate, la fiecare şapte ani. Faptul că mai ales în timpul somnului ni se cicatrizează rănile, iar fracturile se vindecă a fost remarcat cu mult timp înaintea explicaţiei de specialitate. Şi aici este vorba despre o serie de hormoni, secretaţi în timpul nopţii. Acelaşi fenomen de regenerare celulară se aplică şi neuronilor, dar aici mai apar şi alte activităţi, cum ar fi eliminarea deşeurilor rezultate în urma metabolismului neuronal sau ameliorarea circulaţiei cerebrale, pentru a nu le cita decît pe cele mai cunoscute. Însă există fără îndoială şi alte mecanisme, necunoscute deocamdată. Oricum ar fi, rezultatele sînt evidente: atenuarea sau dispariţia oboselii psihice şi nervoase, reorganizarea psihicului (restabilirea capacităţii de atenţie, întărirea memoriei, tratamentul informaţiilor diurne, reechilibrarea afectivităţii şi a bunei-dispoziţii etc.) şi regenerarea sistemului neurovegetativ. Totul se petrece ca şi cînd, în timpul somnului, creierul ar trece la procesul de autoîntreţinere – un fel de activitate de menţinere

a condiției sale – și la autoreglarea circuitelor pe care le are. Ameliorarea oboselii fizice și renovarea organelor se produc în timpul somnului lent, pe cînd în timpul somnului paradoxal, tărîmul viselor, se va produce regenerarea psihică. Or visele, vom vedea mai departe, sînt cele mai clare dovezi ale reajustărilor care au loc în psihicul nostru. Procentul maxim al transformărilor cerebrale se înregistrează în perioadele în care somnul paradoxal ocupă cel mai mult loc: somnul paradoxal reprezintă 80 % din somnul prematurului, 60 % din somnul celui născut la nouă luni, 25 % din somnul adultului, 14 % din somnul unei persoane care are peste 50 de ani. O altă dovadă a importanței pe care o au visele pentru sistemul psihic este EMDR.

EDMR
(Eye Movement Desensitization and Reprocessing)
EDMR (integrarea neuroemoțională) este un nou tip de psihoterapie, practicată la Pittsburg, care constă în a oscila o baghetă în fața pacientului, cerîndu-i să o urmărească; astfel, se pot observa cum îi apar mișcări ale globilor oculari, asemănătoare fenomenului REM *(Rapid Eyes Mouvements)* care, după cum am văzut, însoțește somnul paradoxal și visele. În momentele în care ochii încep să se miște de la stînga la dreapta, apar amintiri neplăcute, legate de un vechi traumatism psihologic, în același timp în care apar tulburări analoage cu acelea pentru care pacientul a apelat la consultație (angoasă, sufocare, palpitații etc.). Aceste scene dificile dispar după un anumit timp, la fel ca și tulburările asociate lor, pentru a lăsa locul unor scene fericite și liniștite. Este ca și cum mișcările oculare ne-ar permite să recontactăm emoțiile traumatice primare și să le înlocuim cu imagini și efecte noi. Metoda, foarte eficientă și foarte rapidă, a fost introdusă în Franța de către psihiatrul David Servan-Schreiber[23].

23. David Servan-Schreiber, „L'EDMR, une nouvelle „turbothérapie", în *Psychologies Magazine*, nr. 175, mai, Paris, 1999.

Eterna reîntoarcere

Pe lîngă toate binefacerile amintite, somnul în doi ne oferă în plus un fabulos cadou: recîştigarea paradisului pierdut, întoarcerea la trăirea primei copilării, la deliciile vieţii fetale. „Aşa cum ne dezbrăcăm în fiecare seară, scria Freud, la fel şi corpurile noastre se aruncă într-o stare primară, ca şi cînd, adormind, ne dezbrăcăm şi de psihic, îl golim de toate achiziţiile sale şi ne reîntoarcem nu doar la nuditatea corpului, ci şi la cea a spiritului nostru, la stadiul unui nou-născut."[24] Ferenczi, un alt psihanalist, a adăugat: „Somnul nu este nimic altceva decît o reproducere reuşită a situării în uterul maternal. Fiecare somn nu este decît întoarcerea periodică la acest stadiu"[25]. Faptul este confirmat de medicul Schuller: „Fie că este prematur sau că este deja matur, în momentul trecerii spre somn omul îşi caută originea"[26].

Este adevărat că somnul şi fenomenele caracteristice reproduc condiţiile fizice şi psihice ale vieţii fetale. Patul constituie un înveliş securizant, cearşafurile şi cuverturile ne dau căldură, noaptea oferă linişte şi obscuritate, poziţia culcat ne trimite la imponderabilitatea amniotică, cu atît mai mult cu cît dormim dezbrăcaţi complet. Atît de bine regăsim aici mediul de odinioară, încît adeseori tindem să ne ghemuim întocmai unui fetus. De asemenea, şi ambianţa somnului ne restituie contextul matern – braţele mamei, căldura ei etc. – care ne poate reaminti de fericirile vieţii fetale. Atunci cînd se întîmplă să avem corpul nud, aşa ne este şi spiritul, eliberaţi de orice obligaţie de a părea cumva, de a fi atenţi la ceva, de a face eforturi pentru ceva; eliberaţi de orice constrîngere socială şi tabu, eliberaţi de raţional şi de trecerea timpului. Senzualitatea noastră, gîndirea şi

24. Sigmund Freud, *L'Interprétation des rêves*, PUF, Paris, 1999.
25. Sandor Ferenczi, *Thalassa: Psychanalyse des origines de la vie sexuelle*, Payot, Paris, 2002.
26. Edmond Schuller, *Les Insomnies et le sommeil*, Robert Laffont, Paris, 1976.

imaginarul vor fi astfel mai libere decît am putea crede. Armele, scuturile, măştile şi bagajele ni le-am lăsat pe toate la picioarele patului şi, încrezători, ne-am încredinţat nopţii şi, de asemenea, iubitului sau iubitei. Înghesuit în noi, partenerul de viaţă devine cînd mamă, cînd fetus. Ca mamă, ne ia în braţe, ne acoperă părinteşte, ne învăluie cu căldură şi umezeală, ne dezmiardă cu şoapte, ne oferă liniştitorul ticăit al inimii – beatitudine, plenitudine, senzaţii pe care nici un cuvînt nu le poate descrie. Ca fetus, ni se cuibăreşte în braţe, iar noi devenim infinit mai dulci, mai protectori şi mai generoşi. Somnul este o „eternă reîntoarcere", fapt confirmat chiar de ştiinţă: curînd după ce am adormit, vom intra în somnul paradoxal. Or, tocmai în acest tip de somn plonjează fetusul în cvasipermanenţă, iar apoi noul-născut. Este somnul care ne eliberează de timp şi de raţiune şi care ne aduce visele.

Privarea de somn

Binefacerile pe care ni le aduce somnul pot fi dovedite *a contrario* de consecinţele pe care le are lipsa lui. Fiecare dintre noi a putut să constate cît de rău se simte după o noapte albă. Experimentele efectuate pe voluntari au confirmat-o. În ciuda oboselii, putem ca după o primă noapte de nesomn să facem faţă treburilor de a doua zi; frecvent, subiectul poate fi marcat de o stare asemănătoare beţiei. După două nopţi fără somn, însă, observăm o scădere a tensiunii, o dificultate în concentrare şi o alterare a dispoziţiei (hipersensibilitate, hipersusceptibilitate, irascibilitate). Dacă se prelungeşte privarea de somn, încep să se manifeste şi alte tulburări, printre care şi lipsa de încredere în sine, deficitul de memorie, tendinţele depresive. După cîteva nopţi de nesomn, au apărut tulburări de identitate, fapt care a impus oprirea experimentului.

Din aceste consecinţe nefaste ale privării de somn, putem trage cîteva învăţăminte: trebuie respectat somnul celuilalt (atît cît se

poate), trebuie să evităm discuţiile cu subiect delicat şi trebuie amînată luarea unor decizii importante atunci cînd unul sau celălalt nu a dormit bine. În sfîrşit, trebuie să ne ajutăm partenerul să-şi recupereze somnul pierdut (să recurgă la o siestă, să se culce mai devreme etc.).

Rezumînd, un somn bun împreună este o sursă de echilibru psihic şi bună dispoziţie, asigurarea că vom trăi mult şi bine, tocmai lucrurile ce favorizează o viaţă armonioasă în doi.

BCU IAŞI/CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

4. Un somn bun, o trezire bună

„Pentru a-i permite somnului să-şi facă apariţia, trebuie să ne «pregătim» cît mai bine cu putinţă. Dificultatea de a adormi arată faptul că ceva nu a mers în procesul de pregătire a somnului", scria Peretz Lavie[27], un mare specialist în această problemă. El continua spunînd că este necesar „să ne pregătim pentru dormit în aşa fel încît trecerea de la starea de veghe la somn să fie lentă şi progresivă". Este adevărat că pregătirea pentru „ora de somn" este un act al conştiinţei foarte diferit şi foarte important, presupunînd pe de o parte evitarea stimulării stării de veghe şi, pe de altă parte, adoptînd o atitudine care să ne relaxeze. Iată cîteva măsuri deosebit de importante de care trebuie să ţinem seama atunci cînd avem probleme cu somnul.

Adormirea se pregăteşte

„Ora de dormit" alături de partener se pregăteşte în egală măsură. Culcatul alături de celălalt, apropierea şi, probabil, unirea cu partenerul nu pot avea loc fără o bună relaţie şi un acord al vibraţiilor. „Nu se poate să fii tiran la prînz şi galant la miezul nopţii... Cuvintele rostite peste zi pregătesc cîntările nopţii."[28] Vom reveni la asta. Pentru a dormi bine în doi, trebuie să ştim cum se doarme bine şi trebuie să vedem mai întîi cum trebuie să ne pregătim pentru somn. În orice caz, dormitul bine este un lucru capital pentru cuplu, deoarece, odihniţi şi bine dispuşi, partenerii se vor înţelege mai uşor. Unii au norocul să

27. Peretz Lavie, *Le Monde du sommeil*, Odile Jacob, Paris, 1998.
28. Gérard Leleu, *Le Traité des caresses*, J'ai lu, Paris, 1988.

cadă în somn deodată, fie pentru că natura i-a dotat cu un bun sistem de adormire, fie pentru că sînt frînţi de oboseală. Alţii în schimb se căznesc să-şi găsească evadarea din conştient, fie pentru că aşa este temperamentul lor, fie pentru că anumite împrejurări nu îi lasă să se abandoneze lui Hypnos: stresul, grijile de natură familială, sentimentală sau profesională, dureri, zgomote etc., lucruri care te fac anxios şi nervos. Să reţinem că există oameni pe care dificultăţile îi fac să adoarmă, ceea ce constituie pentru ei un fel de fugă. Dacă luăm în considerare cantitatea de somnifere care se consumă actualmente în Franţa, este evident că împrejurările vieţii contemporane nu favorizează destinderea, indispensabilă pentru instalarea somnului.

Evitaţi lucrurile excitante

În timpul zilei sîntem treji graţie unui „sistem de stare de veghe", care îşi are sediul în formaţiunea reticulară a trunchiului cerebral – partea care se situează între creier şi nevrax. El menţine cortexul în stare de veghe, trimiţîndu-i amplificat toate informaţiile care vin din exterior. Ziua întreagă cortexul nostru este solicitat, bombardat chiar, astfel încît se află într-o tensiune excesivă. Prin urmare, nu ar trebui să ne mire faptul că seara nu mai reuşim să îl „calmăm". Organismul nostru, creierul mai ales, încă impregnat cu substanţele tipice vigilenţei (noradrenalina şi dopamina) nu poate să fie receptiv la substanţele pe care ar trebui să le inducă starea de somn (serotonina, printre altele). Pentru a ne pregăti pentru dormit, va trebui mai întîi să îndepărtăm tot ceea ce ne întreţine excesul de veghe. Astfel, putem căuta încă din timp, pe durata zilei, un mod de viaţă cît mai puţin agresiv pentru sistemul nostru nervos şi mental. Cum vine seara, putem lua înţeleapta decizie de a nu ne mai solicita peste măsură sistemul de veghe:

– prin renunţarea la alimentele greu de digerat (cele prea grase, de exemplu) şi la mesele bogate, deoarece ele stingheresc somnul. Ceea ce

trebuie să excludem din meniul de seară sînt cărnurile şi peştele gras, măruntaiele de animale, sosurile grase, mai ales maioneza etc.;

– de asemenea, trebuie să ne abţinem de la consumarea unor alimente sau băuturi excitante: fructele şi sucurile bogate în vitamina C (kiwi, lămîii, portocale, cireşe sau alte fructe roşii), cafeaua, ceaiul, băuturile pe bază de cola, alcoolul, fără a uita de tutun, deoarece nicotina estre un antinarcoleptic;

– evitaţi să munciţi seara, mai ales în dormitor şi *a fortiori* în pat;

– evitaţi sportul şi gimnastica în timpul serii. Desigur, şi lipsa activităţii fizice – sedentarismul – este o cauză a dificultăţilor de adormire, dar practicarea unei activităţi musculare înainte de a ne culca poate să antreneze excitarea sistemului simpatic tocmai atunci cînd trebuie să-i cedeze locul sistemului parasimpatic, însoţitorul odihnei noastre;

– feriţi-vă de emisiunile obositoare de la televizor şi de genurile de muzică stimulante, cum ar fi rock, techno sau muzica emoţională, de tipul compoziţiilor romantice.

Folosiţi lucrurile care vă destind

Este bine să consumăm la masa de seară alimente care au un efect sedativ, cum este cazul proteinelor animale (carne, ouă, lapte şi produse lactate – iaurt şi brînzeturi). Aceste proteine conţin un acid aminat – triptofan – care este precursorul serotoninei, substanţa somnului. Bineînţeles, vom consuma din alimentele respective într-un mod rezonabil. La fel de bine este să luăm seara şi ceva glucide (pîine, zahăr), deoarece ele favorizează somnul, mai ales somnul paradoxal, provocînd secreţia de insulină care permite trecerea triptofanului în celulele nervoase. Nu trebuie să uităm mineralele calciu şi magneziu, elemente indispensabile pentru echilibrul nervos, pe care le putem găsi în produsele lactate şi în legume. În ceea ce priveşte un pahar cu vin, în afara unor efecte anticolesterol şi antiinfarct, el provoacă o oarecare destindere (este suficient conţinutul unui pahar cu picior).

Băutul unui ceai după masa de seară sau cu puţin timp înainte de culcare este un foarte bun obicei. Pentru infuzie, vom folosi plante sedative: tei, pasifloră, măceş, floare de portocal, muşeţel, sunătoare, lavandă, hamei (toate aceste plante le puteţi cumpăra din farmacii, parafarmacii şi magazine fitoterapeutice). Un pahar de lapte cald, la care adăugăm o linguriţă de miere de tei, reprezintă, de asemenea, un bun obicei, transmis de înţelepciunea populară şi a cărei eficienţă a fost confirmată de ştiinţă: laptele este o sursă de triptofan şi calciu, iar mierea, de glucide. Sînt elemente care, după cum am putut vedea, au efecte pozitive asupra sistemului care guvernează somnul. Şi mărul este recunoscut ca fiind folositor procesului de adormire prin glucidele pe care le conţine şi care par a contribui la destindere. Oricum, celuloza conţinută de acest fruct are virtuţi anticolesterol.

Audierea unei muzici liniştitoare este, de asemenea, un excelent mijloc de a te pregăti pentru noapte, dar la acest subiect vom reveni pe larg mai încolo (vezi p. 84).

Binefacerile căscatului

Dacă simţiţi nevoia de a căsca, nu ezitaţi absolut deloc! Pentru Noëlle Perez-Christiens, „căscatul este o modalitate terapeutică puternică şi rapidă, împotriva stresului cauzat de viaţa modernă"[29]. Căscatul este un lucru foarte inspirat, cu efecte dintre cele mai fericite: aduce oxigenul pînă în cele mai mici colţuri ale plămînilor, linişteşte crispările instalate în zona muşchilor toracici, abdominali şi vertebrali şi, în sfîrşit, activează circulaţia lichidului cefalo-rahidian, reducînd astfel presiunea intracraniană, care apasă asupra creierului.

În general, trebuie să ascultaţi şi să respectaţi semnalele pe care vi le adresează corpul şi creierul: căscatul şi senzaţia de oboseală, de inconfort, înţepături în ochi etc. Luîndu-vă după aceste semne, vă veţi obişnui să vă culcaţi la ore regulate, lucru care este cea mai bună garanţie pentru o adormire uşoară, deoarece creierul se relaxează conform propriei sale programări.

29. Noëlle Perez-Christiens, *Le Bâillement*, Chiron, Paris, 1980.

Ritualurile de culcare

Reprezintă ansamblul gesturilor pe care le facem atunci cînd vine vremea să ne culcăm. Înainte de a intra pe tărîmul somnului, trebuie să trecem mai întîi prin anticamera lui. Şi înainte de a ne arunca în adîncul oceanului inconştientului, trebuie să trecem printr-o sită de decompresie. Cu infuzia de plante relaxante sau mărul dinainte de culcare debutează deja ritualul. Baia însă joacă un rol însemnat. Aici ne debarasăm de urmele oboselii şi de „măştile" de peste zi, dezbrăcîndu-ne, dîndu-ne jos machiajul, spălîndu-ne pe dinţi, golindu-ne vezica, făcînd duş. Aceste îngrijiri la care recurgem înainte de culcare ne şi destind: demachiajul, de pildă, şi apoi aplicarea unei creme de faţă presupun masajul feţei şi al mîinilor; duşul sau baia cu apă fierbinte şi săpun de tei sau lavandă înseamnă o hidroterapie binefăcătoare.

Ritualul se prelungeşte printr-o succesiune de mici gesturi automate, trasul jaluzelelor, al perdelelor, pregătirea noptierei – paharul cu apă, ceasul deşteptător, o carte –, aranjarea cearşafurilor, a pernei etc. Unii se roagă înainte de a se băga în pat, alţii meditează, unii chiar în dormitor, alţii într-o cameră personală (birou, atelier etc.). Un studiu efectuat în Statele Unite a arătat că rugăciunea are un efect liniştitor deosebit. La fel, cercetările au mai arătat şi că tensiunea arterială a celor care se roagă în mod regulat – cei care „practică" o religie sau alta – este mai mică decît în cazul celor care nu o fac[30]. Meditaţia este din ce în ce mai practicată sub efectul succesului pe care îl au religiile şi filosofiile orientale (yoga, budism, taoism, zen etc.). În acest cadru, ea urmăreşte să aducă împăcarea de sine, lăsînd să se decanteze agitaţia spiritului. Oricare ar fi opiniile pe care le avem, practicarea unui moment de reculegere este un lucru benefic şi constă în a pune punct lucrurilor de peste zi şi în a preciza

30. Studiu publicat în *International Journal of Psychiatry in Medicine* (Duke University), citat în *Psychologies Magazine*, nr. 170, Paris.

obiectivele de mîine, într-un mod simplu, senin şi optimist. Nu este vorba despre a ne rumega gîndurile, ci de a ni le clasa şi a ni le încredinţa nopţii (care este cel mai bun sfetnic) şi destinului, pentru că beneficiem de cele mai bune lucruri, atîta vreme cît credem în ele.

Respiraţia în patru timpi

Dacă şi după aceste măsuri mai simţiţi că sînteţi tensionat(ă) şi constataţi că nu reuşiţi să adormiţi, puteţi recurge la exerciţiul următor:

– Inspiraţi adînc pe nas, umplîndu-vă abdomenul.
– Faceţi o pauză, cu plămînii plini de aer.
– Expiraţi adînc, pe gură.
– Faceţi o pauză, cu plămînii goliţi de aer.

După ce aţi făcut 4-5 exerciţii, vă veţi simţi deja mai puţin încordat, pentru că veţi începe să fiţi asaltat de căscături irezistibile, care vă vor spori destinderea. Efectele fericite obţinute se datorează controlului respiraţiei, umplerii cu oxigen a creierului şi eliminării bioxidului de carbon stagnant, schimbări care modifică starea de conştienţă.

Voce, muzică şi somn

Un alt mijloc plăcut pentru a te destinde şi a te pregăti pentru somn este ascultatul muzicii (vocală sau instrumentală). În general, sunetele au un impact major asupra sistemului nervos şi a întregului organism. Constituite din vibraţii energetice, sunetele nu ne ating numai urechea – timpanul, mai precis –, ci pătrund şi în materia corpului, peste tot pe unde se pot propaga; oasele, în general, sînt bune conducătoare pentru vibraţiile sonore. Putem spune aşadar despre corpuri că ele au capacitatea să „asculte" şi astfel numim drept „sunete bune" pe cele ale căror vibraţii intră armonios în rezonanţă cu organele şi ţesuturile noastre, „acordîndu-le", oarecum. Aşa se întîmplă în cazul sunetelor grave, care au un efect liniştitor, a sunetelor emise de bolurile tibetane, care determină o reechilibrare

a energiilor, şi a anumitor compoziţii muzicale cu temă de relaxare. Bolul tibetan este utilizat în unele mănăstiri budiste pentru a medita şi a obţine o schimbare a stării de conştienţă. În afara folosirii în scopuri religioase, poate fi utilizat într-un scop terapeutic, pentru a produce o stare de bine şi a fortifia energia.

Dimpotrivă, „sunetele rele" sînt cele ale căror rezonanţe sînt nefaste, dereglîndu-ne sistemele şi provocîndu-ne tensiune şi stres. Este cazul sunetelor foarte înalte (o voce stridentă ne enervează, de exemplu), prea puternice sau prea rapide (cum ar fi sunetele din muzica techno).

Acum ani şi ani de zile, oamenii se foloseau instinctiv de puterile vocii şi ale muzicii. În urmă cu o jumătate de secol însă, cercetătorii au făcut o ştiinţă din această cunoaştere empirică: muzicoterapia. Prin studierea efectelor pe care le are muzica asupra psihismului şi cunoscînd astfel mai bine ceea ce îl dinamizează şi ceea ce îl linişteşte, muzicoterapeuţii ne propun să ne îmbunătăţim stările psihice dificile prin a alege o muzică adecvată. Ei se folosesc fie de opere din repertoriul clasic sau modern, fie de compoziţii scrise special, în scop terapeutic. În anexe, veţi găsi o listă cu operele care ar putea să vă liniştească şi să vă pregătească pentru somn (vezi la p. 217). Ascultaţi-le cînd se lasă seara sau mai tîrziu, cînd sînteţi în pat.

Bolul tibetan

Atunci cînd este lovit, bolul emite vibraţii ce intră în rezonanţă cu vibraţiile persoanei care îl foloseşte. Corpul omenesc este alcătuit din 80 % apă şi conduce perfect vibraţiile pe care le primeşte. Fiecare dintre celulele noastre, mai ales celulele nervoase, vibrează la unison cu vibraţiile emise de bol. Astfel, în creier se formează undele alfa, corespunzătoare unui nivel de relaxare.

– Cum să alegem un astfel de bol? Trebuie să încercăm mai multe: luaţi-le în palme, loviţi-le sau frecaţi-le, apoi apropiaţi-le încet la 5 cm de dumneavoastră, mai întîi de zona ombilicală, apoi de inimă şi de frunte, pînă deasupra nasului. Ascultaţi ce

se petrece în interiorul dumneavoastră: dacă veți simți o liniștire, atunci cumpărați-l, pentru că vibrațiile lui se acordă cu ale dumneavoastră.

– Cum să îl utilizăm? Procedați în același fel, încercînd să profitați cît mai mult de efectele sale. Închideți ochii, concentrați-vă asupra senzațiilor pe care le aveți, fiți atent la sunet, urmăriți-l pe toată durata lui, pînă ce se stinge complet, încercînd să îi simțiți în permanență rezonanța în corp. O dată dispărut sunetul, ascultați în continuare ceea ce se petrece în dumneavoastră, vibrațiile care se prelungesc. De asemenea, mai puteți să vă atingeți scurt pielea cu marginile bolului în vibrație și astfel veți simți un fel de masaj al acestor oscilații, obținînd o stare de confort și destindere[31]. Bolurile tibetane pot fi găsite în magazinele cu specific esoteric și oriental.

Haideți să presupunem că veniți acasă foarte nervos și că v-ați hotărît să vă destindeți ascultînd muzică. Iată cum trebuie să procedați: sub nici o formă nu trebuie să alegeți o muzică relaxantă, întrucît este prea îndepărtată de starea în care vă aflați și nu veți reuși să o receptați așa cum trebuie sau, mai rău, vă va irita. Trebuie ca, într-o primă fază, să vă folosiți de o muzică apropiată stării dumneavoastră; ascultați mai întîi simfonii exaltante, jazz tonic sau rock, și, după ce vă veți fi distanțat de problemele exterioare care vă afectau, abia atunci veți putea recurge la o muzică liniștitoare.

31. Eva-Rudy Iansen, *Bols chantants, tingsha, dorje et clochette : tradition et méthode*, Binkey Kok, Paris, 1990.

Binefacerile vocii

Şi vocea umană este în măsură să ne destindă, ea fiind calmantă atunci cînd se situează într-un registru grav şi lent. Aşa este cazul cîntărilor gregoriene şi ortodoxe, al cîntărilor călugărilor tibetani, al căror faimos „o" (singura vocală ce este modulată prin mai multe tonalităţi melodice) este deosebit de liniştitor. Propria voce poate avea asupra noastră înşine efecte liniştitoare: cîntatul sau vocalizele ne ajută să ne revenim.

Există însă o modalitate şi mai simplă, şi anume emisia unor vocale sau consoane – „a", „o", „u" – într-un registru bas şi lent: imediat, vibraţiile ne vor învălui plăcut mai întîi cerul gurii, apoi capul întreg, pentru a se răspîndi în continuare în torace şi burtă. Senzaţia pe care o vom simţi va fi una de revenire şi liniştire. În special atunci cînd emitem un „m" prelungit, cu buzele închise, vom avea impresia unui veritabil „masaj pe creier", care ne linişteşte şi ne ajută să ne revenim (totodată, mai poate calma şi migrenele).

În fine, ne mai putem folosi şi de sunetele naturale. Zgomotele pe care le face inima, de exemplu, au un efect calmant, întrucît ne aduc aminte de bătăile inimii materne din timpul vieţii intrauterine; există chiar şi o înregistrare audio cu titlu explicit: *L'univers foetal, musique de détente à base de sons intra-utérins*[32] (*Universul fetal şi muzica de relaxare pe baza sunetelor intrauterine*). De asemenea, mai putem asculta „cîntecele" delfinilor şi ale balenelor, cîntecele păsărilor sau zgomotele apei (ploaia, cascadele, marea etc.). Nimic însă nu poate fi mai plăcut decît tic-tacul inimii iubitei sau iubitului, cînd îi stăm cu urechea lipită de piept.

32. André Fertier, disc produs la Ellébore.

Educarea somnului

Dacă aveţi dificultăţi în a adormi, încercaţi să vă dresaţi somnul şi să nu vă enervaţi. În primul rînd, trebuie să renunţaţi definitiv la ideea care vă obsedează: „Trebuie să dorm cu orice preţ, dacă nu, mîine nu o să fac faţă!". Acest gînd conţine două erori fatale pentru odihna dumneavoastră.

Ce înseamnă să crezi că te poţi forţa să adormi

Efortul de a dormi, scria Alain, îndepărtează somnul. Înainte de a adormi noi înşine, trebuie să ne adormim gîndurile. El adăuga: „Voi, cei care vreţi să adormiţi, nu-i refuzaţi nimic acestei indispoziţii"[33]. Este adevărat că teama obsedantă că nu mai poţi să adormi şi dorinţa de a dormi cu orice preţ antrenează o crispare mentală şi o agitaţie fizică ce ne îndepărtează somnul. Metoda recomandată este inversă faţă de modalitatea de a te lăsa dus, care va invita somnul. „A adormi, spunea Bergson, înseamnă a te dezinteresa."[34] Pentru a vă lăsa dus şi a vă abandona, trebuie să fiţi încrezător în creierul dumneavoastră şi în natura dumneavoastră şi, fără nici o îndoială, veţi ajunge să vă îmbarcaţi în corabia somnului. Întrebat care este secretul adormirii sale atît de uşoare, un maestru zen a răspuns: „Am încredere, asta e tot". De asemenea, în aşteptarea primului ciclu al somnului, e bine să vă faceţi din noapte propriul dumneavoastră aliat: a vă conştientiza liniştea, calmul şi poziţia întinsă este deja o modalitate de relaxare, de reîntoarcere la sine. Dacă vă cuprinde teama că nu mai puteţi adormi (readormi), o dată trezit în puterea nopţii, e bine să vă liniştiţi deoarece:

33. Alain, *Propos sur le bonheur*, Gallimard, « Folio Essai », Paris, 1985.
34. Henri Bergson, *La Pensée et le Mouvant*, PUF, Paris, 2000.

– aceste treziri nocturne între două cicluri de somn sînt normale, după cum am putut vedea deja (vezi „Ciclurile somnului", p. 68);

– inevitabil, aşa cum tocmai am spus-o, va veni şi trenul următor.

Dacă nu vă puteţi forţa somnul să vină mai repede, îl puteţi invita, fiind încrezător şi destinzîndu-vă. Faceţi deci cîteva mişcări respiratorii în patru timpi, beţi un pahar cu apă, ronţăiţi un măr, faceţi cîteva exerciţii de relaxare sau spuneţi o rugăciune.

Ce înseamnă să crezi că te vei simţi rău a doua zi

Este fals şi alungă somnul. Este fals pentru că, am văzut deja, privarea de somn nu produce efecte negative decît după mai multe nopţi albe; dimpotrivă, după o singură noapte nedormită ne găsim adeseori într-o stare oarecum euforică, ce ne facilitează îndeplinirea sarcinilor. Va fi greu să adormiţi dacă vă gîndiţi că mîine nu veţi putea fi în formă şi că nu veţi putea face treburile care vă aşteaptă: acest gînd vă va nelinişti şi chiar vă va induce panică, fiind o dramatizare care vă alungă somnul. Liniştiţi-vă aşadar şi veţi adormi. În fine, pentru a vă linişti, mai trebuie să ştiţi că pînă şi atunci cînd aveţi impresia că nu aţi dormit deloc şi că aţi stat numărînd orele, creierul dumneavoastră îşi oferă o serie de microsomnuri reparatoare, scurte adormiri de cîteva minute, perfect vizibile pe electroencefalogramă. Şi apoi, poate fi posibil să furaţi un pui de somn în tren sau în avion, ori în timpul siestei de după micul dejun, fie ea şi scurtă ca durată. Oricum ar fi, creierul este suficient de inteligent pentru a-şi recupera lipsurile de peste noaptea care a trecut sau care va urma. Adoptaţi aşadar o atitudine de abandon, lăsaţi în pace pendula sau afişajul deşteptătorului, ale căror cifre vă angoasează. Atît de clasicul numărat al oilor este pentru a vă sustrage mentalul din obsesie şi anxietate şi pentru a-l aduce într-o stare de pasivitate. Iată-vă gata să adormiţi şi să petreceţi o noapte liniştită. Nu sînteţi singur însă, vă aflaţi alături de partenerul

de viaţă. Schimbă oare aceasta lucrurile în vreun fel? Unora, prezenţa celuilalt în pat le favorizează somnul; pentru alţii, prezenţa este deranjantă şi necesită cîteva ajustări – vom reveni asupra acestui aspect în partea a treia a lucrării. În orice caz, ceea ce este util somnului în general rămîne valabil şi pentru dormitul în doi.

Să terminăm cu insomnia

Dacă lucrurile pe care vi le-am făcut cunoscute pînă acum nu sînt suficiente pentru a vă asigura un somn bun, puteţi recurge la mijloace mai sigure, avînd întotdeauna scopul de a vă destinde, de a diminua adică nivelul de veghe din creierul dumneavoastră. Unii apelează la diferite substanţe, alţii la tehnici terapeutice cu efect psihic.

Medicina alternativă

Cele mai puţin nocive dintre substanţele utilizate sînt cele extrase din plante, în cadrul fitoterapiei. Aceste plante sînt: teiul, pasiflora, păducelul, valeriana, verbina, muşeţelul, floarea de portocal, opiumul de California, lăcrămioara, sunătoarea, ghizdeiul (*Lotus corniculatus*), *Ballota nigra*, cicoarea, lavanda, măghiranul, anasonul verde şi cel stelat, lăptuca, hameiul (de unde şi efectul de somnolenţă pe care îl provoacă berea bogată în hamei). Este contraindicat, în cazul bărbaţilor, folosirea valerianei şi a lăptucii, pe motiv că florile lor au un efect antierectil. Aceste plante se administrează singure sau combinate cîte trei-patru. Pot fi folosite sub formă de infuzii, luate ca pastile (un centigram de pulbere de fiecare plantă), în uleiuri esenţiale, băi (de tei, pasiflora, verbină), în comprese aplicate pe frunte (idem), în difuzii printr-un difuzor ceramic. Toate aceste plante sînt vîndute în farmacii sau în magazinele cu profil fitoterapeutic. Există şi unele oligoelemente care se

comercializează în farmacii, fără a fi nevoie de reţetă (litiu, magneziu, magneziu-cobalt), sub formă de oligosoli sau comprimate, care au şi ele un efect de reechilibrare a sistemului nervos. Un bun şi fin practician va găsi întotdeauna în medicina alternativă o variantă homeopată, a cărei terapie va corespunde cu tipul dumneavoastră de afecţiune.

Somniferele

Mult mai la îndemînă decît medicamentele fitoterapeutice sînt somniferele de sinteză, în privinţa cărora Franţa, o ţară a bucuriei de viaţă, deţine recordul mondial de consum pe locuitor. Somniferele sînt împărţite în două principale categorii: barbiturice şi benzodiazepine. Barbituricele trebuie evitate în mod categoric deoarece:

- efectul lor sedativ se prelungeşte în timpul zilei;
- pot declanşa crize de urticarie;
- sînt toxice pentru sînge.

Barbituricele pot fi reperate mai uşor prin terminaţia „al" de la denumirea lor chimică (barbital etc.), ce se regăseşte şi în echivalentele generice.

Cele mai prescrise în momentul de faţă sînt benzodiazepinele. Ele pot fi identificate prin faptul că terminaţia denumirii lor este în „pam". Avantajele pe care le presupun: sînt anxiolitice, miorelaxante, iar toxicitatea lor vitală este slabă (este nevoie de o mare cantitate de benzodiazepine pentru a provoca moartea). Inconveniente: diminuează fazele de somn lent şi somn paradoxal (fapt care le reduce efectele benefice), scad nivelul respiraţiei (lucru periculos pentru cei cu insuficienţă cardiacă sau respiratorie), împiedică memorarea evenimentelor care s-au derulat după administrarea lor, lasă efecte persistente (a doua zi pot interveni stări de somnolenţă, confuzie mentală, scădere a reflexelor, deficit de memorie, fapt care poate provoca accidente de circulaţie sau de muncă şi perturbă funcţiile intelectuale). De asemenea, anxioliticile ne afectează buna dispoziţie.

Dacă pacientul consumă alcool, toate efectele negative ale benzodiazepinelor se vor multiplica. În timp, se va crea o adevărată dependenţă, cu un sevraj foarte neplăcut, marcat de reveniri ale insomniei, vise terifiante, anxietate.

Aceste medicamente trebuie să fie utilizate sub supravegherea strictă a unui specialist.

Tehnicile cu efect psihic

Există numeroase astfel de tehnici. Scopul lor este de a reduce excitaţia cerebrală şi de a ne distrage atenţia de la lucrurile care ne frămîntă. Tehnicile pot fi învăţate foarte uşor şi foarte rapid, fiind nevoie de un minimum de învăţare şi disciplină. Dintre tehnicile cu efect psihic, le citãm pe cele mai importante: yoga, relaxarea, sofrologia, masajul relaxant şi hipnoza (vezi „Adrese utile", p. 222).

- Metodele de relaxare sînt numeroase. Cea mai eficientă dintre ele pare a fi „Training-ul autogen" al lui Schultz, care ne propune exerciţii din poziţia aşezat sau culcat, utile în mod deosebit pentru adormire.

- Sofrologia, la fel ca şi relaxarea, se bazează pe concentrarea asupra senzaţiilor şi a destinderii musculare, numai că merge ceva mai departe: scăderea nivelului de vigilenţă pe care îl determină atinge pragul somnului. În plus, adăugînd autosugestia şi vizualizarea de imagini, sofrologia poate ameliora anumite alteraţii psihice şi tulburările psihosomatice care rezultă din acestea din urmă (să ne scape de un nod în gît, de exemplu, să ne vindece de o depresie, să ne scape de o slăbiciune sau de o fobie). Aşadar, sofrologia este mai mult decît o metodă de relaxare, este chiar o veritabilă psihoterapie.

- Acupunctura dă rezultate excelente: pentru că insomnia este caracterizată de un exces yang (forţă care reprezintă lumina, soarele, activitatea, trezirea, exteriorul) faţă de yin (principiu care priveşte luna, obscuritatea, imobilitatea, interiorul), rolul terapeutului constă în a echilibra cele două forţe: să diminueze principiul yang şi să îl

pună mai bine în evidenţă pe cel yin. Putem şi noi să practicăm acasă o formă derivată din acupunctură: digitopunctura. Ne masăm singuri, sau îi cerem ajutor partenerului de viaţă, apăsînd cu buricele degetelor cîteva puncte precise. De exemplu: la nivelul mîinii, unghiul pe care îl formează rădăcina degetului mare cu arătătorul, iar la picior, zona unde fac unghi degetul mare cu al doilea.

– În fine, mai trebuie să ştim că există numeroase staţiuni termale specializate în care se fac cursuri de reeducare a somnului. Apa, fie sub formă de duşuri variate sau băi în cadă sau piscină, are virtuţi liniştitoare, anxiolitice şi relaxante. În plus, specialiştii vă studiază obiceiurile, somnul (ajutîndu-vă să vă descoperiţi ritmurile şi nevoile) şi vă învaţă tehnici de relaxare. Unele staţiuni ne pun la dispoziţie chiar ajutorul unui psihoterapeut care ne poate aduce lumină în problemele pe care le avem, ne poate elibera de angoase, poate dezamorsa conflictele interne şi ne poate descoperi blocaje profunde care ne afectează. Dincolo de toate acestea, mai menţionăm rolul pe care îl joacă magneziul şi mineralele din compoziţia anumitor ape minerale şi „repunerea în formă" inclusă în cură (vezi „Adrese utile", p. 222).

Cauzele insomniei

Cel mai frecvent, insomnia nu este decît consecinţa unui fapt anterior, determinant. Aşadar, este logic ca, înainte de toate, să acţionăm asupra cauzei respective, care poate fi de natură exterioară: un zgomot, de exemplu (circulaţia de pe stradă, maşini etc.). În acest caz, trebuie să reducem percepţia zgomotului respectiv (să izolăm fonic încăperea, să ne mutăm într-o alta sau chiar să ne schimbăm domiciliul, dacă e cu putinţă). Uneori, motivul perturbărilor somnului nostru este însuşi partenerul cu care ne împărţim dormitorul; vom reveni la această situaţie în partea a treia a cărţii. De asemenea, cauza insomniei poate fi şi interioară, caz în care am putea cita orice

boală organică sau psihică: durerile reumatismale şi nevralgiile, tulburările respiratorii (sufocare, tuse), cauzate de boli bronho-pulmonare sau cardiace, tulburări digestive (arsuri, refluxuri acide), legate de boli gastrointestinale, micţiuni nocturne pricinuite de afecţiuni urinare, angoasă şi depresie, cauzate de stres, griji, nevroze şi psihoze.

Există şi unele medicamente care ne pot antrena insomnia: corticoidele, anorexigenele, hormonii tiroidieni etc. În fiecare caz, trebuie să administrăm tratamentul corespunzător şi atunci perturbările somnului care rezultă din respectivele afecţiuni se vor linişti şi chiar vor dispărea. În cazul particular – şi foarte frecvent – cînd ceea ce ne tulbură somnul sînt tulburările nevrotice instalate în copilărie şi reactualizate de întîmplările vieţii, nu trebuie să ezităm să recurgem la o psihoterapie. Ea ne va permite să reperăm originea arhaică a rănilor şi a conflictelor intrapsihice, să desfacem blocaje şi să ne calmăm tensiunile. În ceea ce priveşte metodele pe care le veţi alege, dumneavoastră şi terapeutului vă stau la dispoziţie o paletă largă de opţiuni: de la diferitele forme de psihanaliză şi pînă la noile terapii psihocorporale, trecînd prin comportamentalism, analiză tranzacţională, Gestalt-terapie, programare neurolingvistică, psihogenealogie etc. Pentru a vă ajuta să vă alegeţi mai bine terapia, o serie de informaţii le veţi putea găsi într-un număr special al *Psychologies Magazine* sau pe pagina web a acestei reviste lunare (vezi „Bibliografie", p. 219 şi „Situri Internet", p. 225)

Dar centrele de somn?

Există numeroase oraşe universitare care au cîte un centru de studiere a somnului (vezi „Adrese utile" şi „Situri Internet", pp. 222-224). Franţa are în jur de treizeci de astfel de centre atestate, la Paris şi în provincie (Montpellier, Marsilia, Toulouse, Bordeaux, Lyon, Strasbourg, Tours, Poitiers etc.). Ele vor fi consultate la recomandarea

unui medic curant, în cazul unei insomnii absolut rebele faţă de celelalte metode: apnee în timpul somnului, somnambulism la adult, violenţe nocturne necontrolate (vezi pp. 175-176). Aceste centre practică, printre altele, şi tratamentul somnurilor decalate (cazul persoanelor care nu pot să adoarmă înainte de ora două sau chiar de ora opt dimineaţa). Tratamentul se face fie cu ajutorul cronoterapiei (reeducarea obişnuinţelor orare), fie cu ajutorul fototerapiei (administrarea unei lumini intense, care provoacă secreţie de melatonină, una dintre substanţele cerebrale implicate în actul de a dormi).

Minunata trezire

Între momentul trezirii şi sculare mai trece un interval de timp foarte plăcut şi extrem de important. Cei care se scoală direct la sunetul goarnei sau al deşteptătorului vor trece pe lîngă aceste minunate momente. Ca şi în cazul adormirii, starea intermediară, amorţeala, jumătatea de drum dintre somn şi vigilenţă, este foarte voluptoasă. Din nou, pielea este cea care ne oferă cele mai plăcute senzaţii. În afară de această voluptate, momentele de exaltare la care ne referim marchează şi revenirea la viaţă, la lumină (dacă privim în afară), şi reapariţia conştiinţei (dacă privim înăuntrul nostru). Este deschiderea unui nou timp şi înăuntru şi în afară. Atunci cînd dormim în doi, voluptatea trecerii în starea de veghe este accentuată de prezenţa persoanei iubite. Regăsirea în momentul trezirii a contactului cu celălalt, cu pielea lui, cu braţele, căldura, mirosul şi tandreţea sa este una dintre cele mai mari fericiri ale vieţii. În consecinţă, nu trebuie să ne lipsim de această trecere, ci trebuie să ne bucurăm de ea şi să ne bucurăm de ziua care urmează să vină. Aveţi grijă numai să nu vă bruscaţi simţurile printr-o iluminare sau prin sunete violente. Nu uitaţi faptul că în fiecare dimineaţă veţi trece din nou de la stadiul fetal la cel de adult activ. Aşadar, este de preferat să ne trezim natural şi să îi lăsăm ceva timp

spiritului pentru a-şi reveni. Pentru ca totul să se petreacă bine, v-aş sugera următorul ritual:

- rămîneţi culcat cel puţin un sfert de oră după ce v-aţi trezit;
- staţi o vreme cu ochii închişi;
- luaţi-vă în braţe persoana iubită;
- parcurgeţi pe scurt visele pe care le-aţi avut;
- faceţi lumină treptat în încăpere. Dacă nu dispuneţi de un sistem electronic progresiv, începeţi prin a aprinde o lumină mai slabă;
- căscaţi pe îndelete: căscatul constituie un aport de oxigen şi contribuie la realinierea coloanei vertebrale;
- întindeţi-vă, pentru a reoptimiza musculatura şi sistemul osos şi pentru a vă mobiliza energiile;
- beţi un pahar cu apă, stînd în pat. Apa vă va trezi la viaţă tubul digestiv, vă va relansa circulaţia sangvină şi vă va repune în funcţiune rinichii;
- aşezaţi-vă pe marginea patului şi masaţi-vă tălpile picioarelor, trăgînd de toate degetele şi masîndu-le pe fiecare în parte, întinzîndu-le extremităţile;
- mergeţi la baie, faceţi un duş fierbinte, urmat de un jet rece şi scurt (nu este recomandat pentru femeile însărcinate). Nu faceţi baie în cadă, deoarece moleşeşte. Cei care preferă pot lua micul dejun înainte.

Să aveţi o zi bună!

Cum să ne trezim bine

Felul în care ne trezim ne va influenţa dispoziţia pe întreaga durată a zilei. O serie de observaţii făcute la Boston confirmă efectele pe care le are trezirea asupra conştiinţei, asupra dispoziţiei şi a formei fizice şi intelectuale[35]. Dacă trezirea este bună, subiectul va fi foarte

35. Studiu citat de Yaëlle Raepsaet în *Retrouver le sommeil, Santérama*, nr. 22, Paris.

lucid, bine dispus, optimist, calm şi în plină formă fizică. Dacă trezirea va fi rea, subiectul va fi confuz, dezechilibrat chiar, cu o proastă dispoziţie, pesimist, iritabil şi obosit: va începe ziua cu stîngul. O trezire spontană este de cele mai multe ori o trezire de calitate. Atunci cînd este provocată însă, fie că este vorba despre un zgomot (soneria de la deşteptător, de exemplu) sau de o altă sursă exterioară (partenerul dumneavoastră care se agită prin dormitor), de cele mai multe ori trezirea va fi rea. Trezirea naturală se situează la sfîrşitul unui ciclu de somn complet, atunci cînd creierul este calm şi gata pentru starea de veghe. Momentul de trezire provocată poate să cadă chiar în mijlocul ciclului de somn lent sau de somn paradoxal, întrerupîndu-l. Aceasta constituie un adevărat traumatism cerebral şi, o dată trezit astfel, vă veţi simţi abrutizat, dezorientat în spaţiu şi timp şi incapabil de a stabili contactul cu realitatea. Memoria vă este eclipsată, voinţa slăbită, corpul stîngaci, echilibrul instabil, simţurile adormite; pe scurt, trezirea dumneavoastră este imperfectă. Chiar şi naturală, trezirea constituie un adevărat stres pe care natura încearcă să îl micşoreze, secretînd hormoni ce ne pregătesc să facem faţă şocului. Orice trezire intempestivă ne lipseşte de această pregătire şi ne va indispune.

Trebuie deci să evităm trezirile brutale, în plin ciclu, printr-o sonerie sau prin zgomotul pe care l-ar putea face cineva prin dormitor. Dacă trebuie totuşi să vă treziţi după un anumit program, atunci semnalul trebuie să fie unul blînd: înlocuiţi soneria ceasului cu un radio-deşteptător, care va emite o muzică dulce şi progresivă. Cît despre partenerul dumneavoastră de viaţă, care vă şopteşte, vă mîngîie şi vă sărută, dacă el vede că nu reacţionaţi sau că reacţionaţi într-un mod neplăcut, semn că vă aflaţi în plin ciclu de somn lent sau paradoxal, va trebui să mai aştepte puţin, pînă ieşiţi din respectivele faze. Iată cum poate fi depistat sfîrşitul somnului paradoxal: ochii celui care doarme îşi încetează agitaţia pleoapelor, mimica i se opreşte, suspină şi se întoarce. De asemenea, vă puteţi organiza în aşa fel încît să vă treziţi întotdeauna la un sfîrşit de ciclu. Ştiind că

o fază durează în medie o oră şi jumătate, ne putem stabili durata somnului după un multiplu de o oră şi jumătate (7 ore şi 30 de minute, de exemplu) şi ne putem programa o trezire lentă după 7 ore şi jumătate de somn. Oricum, dacă ne trezim dimineaţa înaintea împlinirii ultimului stadiu de o oră şi jumătate, nu este indicat să ne culcăm la loc, deoarece riscăm să rupem ciclul următor.

BCU IASI CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

PARTEA A III-A

Dormitul în doi

BCU IASI/CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

BCU IASI/CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

B.C.U. "M. EMINESCU" IAŞI

1. Educarea intimităţii

Dacă, de cele mai multe ori, îndrăgostiţii se cuibăresc împreună în acelaşi pat, luîndu-se în braţe voluptos şi cu frenezie, unii întîmpină dificultăţi în a-şi împărţi intimitatea cu partenerul şi în a intra, la rîndu-i, în intimitatea celuilalt. Alţii, o dată trecut momentul începuturilor, atunci cînd dragostea şi dorinţa erau mai puternice decît rezervele, se trezesc acum influenţaţi de reticenţă. Şi se mai poate întîmpla ca partenerii să se schimbe (ca mentalitate, ca înfăţişare etc.) şi ca aceste schimbări să facă mai dificilă împărţirea intimităţii.

Povestea sferelor

Spaţiul în care evoluează un cuplu poate fi repartizat în mai multe cercuri concentrice, în care nivelul de intimitate creşte de la exterior spre centru: aşadar, vom trece de la locuinţa în ansamblul ei la dormitor, apoi la pat şi, în sfîrşit, la „sfera comună". Aceasta este reuniunea (fuziunea) celor două sfere individuale. Am mai folosit expresia „sferă individuală" într-o lucrare precedentă[36], pentru a desemna spaţiul care ne înconjoară, de la nivelul pielii pînă la aproximativ 40 de cm distanţă. Este un spaţiu strict personal, interzis terţilor, care ţine de pudoarea şi chiar de securitatea noastră. Orice pătrundere în această zonă constituie o potenţială ameninţare şi dă

36. Gérard Leleu, *L'Intimité et le Couple*, Flammarion, Paris, 2000.

naştere fricii şi deci unei atitudini de apărare. Singurii admişi în această zonă individuală sînt cei care ne vor binele: iubiţii noştri, părinţii, copiii şi prietenii noştri, dar şi specialiştii în sănătate şi înfrumuseţare (medici, esteticieni etc.). Născută din contopirea a două sfere individuale, sfera comună este lucrul cel mai sfînt al intimităţii. Ea este locul tuturor bucuriilor afective şi senzuale, este oaza dragostei. Din nefericire însă, unii se tem de această proximitate restrînsă pe care nu o agrează şi de aceea trebuie să vedem care sînt motivele angoasei lor şi apoi să îi ajutăm să o depăşească, pentru a se simţi şi ei în largul lor.

Frica de intimitate

Adeseori, frica de intimitate este legată de teama de a te expune, de a te oferi cu corpul şi sufletul dezvelite. A-ţi expune corpul înseamnă a lăsa la iveală imperfecţiunile şi slăbiciunile. În cazul femeii, prea deseori judecată şi autojudecată după aparenţele formelor sale, este dificil să-şi expună imperfecţiunile. Bărbatul, care se crede judecat şi se judecă mai ales în funcţie de puterea muşchilor săi şi de puterea sexuală, consideră că este periculos să-şi exhibe slăbiciunile. A-ţi oferi inima nu este mai puţin periculos: înseamnă a-ţi arăta insuficienţele, slăbiciunile, defectele, angoasele, temerile, fragilitatea, laşitatea etc. În intimitate, nu ne putem ascunde pentru prea multă vreme.

Teama de a fi descoperit

Teama de intimitate derivă din teama de a nu fi descoperit cum este în realitate. Bărbatul se teme cel mai mult de acest lucru, deoarece el crede că trebuie să ofere imaginea unui exemplar viril, adică – după imperativele civilizaţiei patriarhale – a unei fiinţe detaşate de sensibilitate, de senzualitate şi de emotivitate sau imaginea unei fiinţe care ştie să şi le stăpînească în totalitate. Pe scurt, el trebuie

să fie sau să pară un „dur", pentru că bărbatul societăţii în care trăim este făcut pentru a domina evenimentele, inamicii şi femeia. Orice situaţie susceptibilă de a-l arăta sensibil, senzual, emoţionat îl va face vulnerabil şi îi va slăbi din putere. Or, o situaţie care îl fragilizează în mod deosebit este, bineînţeles, intimitatea.

Teama de a nu fi abandonat

Dacă o privim mai îndeaproape, teama de a te dărui, prezentă la toate fiinţele umane, dar în special la bărbat, are o cauză mai adîncă decît frica de a nu-şi pierde puterea: teama de a nu fi abandonat. „Dacă îmi demasc părţile mele negative, voi fi judecat greşit, nu mă va mai iubi şi voi fi părăsit." La bărbat, totul se petrece ca şi cum dăruirea ar implica părăsirea. Această frică de abandon îi va condiţiona întreaga viaţă afectivă şi este o perpetuare a fricii (chiar teroare) pe care o are copilul de a nu fi părăsit de mamă, aceasta preferîndu-l pe tată.

Teama de tandreţe

Teama de intimitate poate deriva de asemenea şi din teama de tandreţe. În fapt, tandreţea, pe care o putem vedea foarte natural în proximitatea fiinţelor, îi este interzisă bărbatului în civilizaţia patriarhală; ea va conduce la înmuiere, îl va fragiliza şi îi va deturna rolurile. În plus, emoţia de care vorbim este cauzată de întîlnirea cu o femeie, mama, faţă de care i-a fost interzis să aibă şi cea mai mică dorinţă şi cu care, *a fortiori*, îi este imposibil să facă dragoste. El a învăţat deci să se opună tandreţei şi sexului şi de aici va distinge două categorii de femei: cele care sînt pentru tandreţe şi care trebuie respectate, de tipul mamei lui („madonele"), şi cele care sînt pentru dorinţă şi plăcere, cu care se face dragoste („mondenele"). Astfel stînd lucrurile, atunci cînd se va afla în braţele unei femei tandre, bărbatul nu se va simţi în largul său: tandră îi este mama,

cea de neatins; în plus, el va trebui să-i fie... copil şi a mai fi copil îi este interzis...

O altă teamă pe care o naşte intimitatea poate fi teama de a nu sfîrşi sufocat sau absorbit de braţele, emoţiile sau personalitatea celuilalt, mai ales în situaţia în care celălalt iubeşte într-o manieră asimilantă. Mai există multe alte temeri legate de intimitate, mai ales în cazul bărbaţilor: teama de iubire (de ataşare definitivă, de dependenţă şi de pierdere a capacităţii de a stăpîni destinul), teama de sexualitatea solicitantă a femeii (teama de incapacitatea de-a o satisface şi de a fi epuizat de aceasta), teama de însuşi sexul feminin (loc misterios, magic şi periculos, unde există riscul rănirilor sau chiar al dispariţiei). A se vedea lucrările mele precedente, precum şi „Bibliografia" cărţii (p. 220).

Iniţierea în intimitate

Pentru a ne împărţi patul într-un mod plăcut cu partenerul de viaţă şi pentru a intra cu entuziasm în intimitate, va trebui să ne debarasăm de toate temerile. Teama de a te expune, teama de a te dărui (pentru că a te dărui îţi trădează slăbiciunile şi neajunsurile) va fi atenuată sau chiar eradicată, întărindu-ne personalitatea prin exerciţii asupra sinelui cu ajutorul unui psihoterapeut (în cadrul consultaţiilor sau al stagiilor de dezvoltare personală – vezi „Adrese utile", pp. 222-224). Exerciţiul constă în a te cunoaşte pe sine („cunoaşterea de sine" a lui Socrate este un precept întotdeauna valabil): a-ţi cunoaşte şi a-ţi accepta atît partea ta de umbră cît şi partea luminoasă, a-ţi cunoaşte şi a-ţi îngriji rănile copilăriei care ne fac să recădem în aceleaşi suferinţe şi aceleaşi eşecuri. A te cunoaşte, a-ţi asuma toate aspectele persoanei tale, a înţelege care îi sînt aspectele negative, ne permite dobîndirea unei încrederi în sine şi ne ajută astfel să devenim autentici, fără a ne mai teme că vom fi judecaţi sau abandonaţi.

În ceea ce priveşte frica pe care o are bărbatul în a-şi arăta sensibilitatea şi senzualitatea, pentru a nu părea fragil, ea nu va mai

fi fondată: vom fi ieşiţi din civilizaţia patriarhală, centrată pe dominarea masculină, intrînd într-o nouă civilizaţie în care puterea este împărţită între bărbat şi femeie, în care femeile vor ca bărbaţii să se dezică de orice tabu care le amputează partea sensibilă (*anima*), la fel cum şi ele s-au eliberat de restricţiile care le obturau partea activă şi creatoare (*animus*), o civilizaţie în care şi unii şi ceilalţi să-şi lase la o parte rolurile impuse, pentru a deveni autentici; acest bărbat nou şi această femeie nouă îşi vor face din intimitatea lor cel mai fericit loc de întîlnire.

Depăşirea fricii de a nu fi abandonat

Tot exerciţiile asupra propriei persoane sînt cele care ne pot scăpa de teama de a nu fi abandonat. Acestea vizează trecerea de la imaturitatea afectivă, care este o sechelă din copilărie, la maturitate, care ar trebui să fie caracteristică maturului împlinit. Imaturitatea îl plasează pe subiect într-o nevoie de nestăpînit de a fi iubit de cineva şi face din el un nesătul cerşetor de dragoste, un neliniştit obsedat de ideea că şi-ar putea pierde această dragoste, pe scurt, un companion neplăcut uneori, care încearcă mai mult să se facă iubit decît să iubească. Progresul pe care trebuie să îl facă presupune în a ajunge să se iubească pe sine, să-şi găsească în interior iubirea de sine (şi iubirea, în general); astfel, subiectul, încrezător în sine, nu îi va mai cere partenerului să îl iubească în locul lui şi nu va mai trăi cu teama că îl va pierde.

De asemenea, progresul mai înseamnă şi scoaterea subiectului din confuzia între situaţiile infantile şi cele prezente, pentru a nu se mai comporta întocmai copilului care a fost cîndva şi care se panica atunci cînd lipsea mama deoarece credea că viaţa îi va fi în primejdie; adulţi fiind, ştim foarte bine că, şi abandonaţi fiind, viaţa nu ne este în primejdie. Altfel spus, în macrocosmosul omului adult nu-şi mai au locul deprinderile microcosmosului copilăriei.

Să scăpăm de teama de a dispărea

Iată în continuare cum putem să contracarăm teama de a nu dispărea (sufocaţi sau devoraţi) în timpul apropierilor intime. Pentru a reuşi, trebuie ca fiecare membru al cuplului să-şi dobîndească o oarecare autonomie. În materie de intimitate, trebuie să distingem intimitatea comună de intimitatea personală. Intimitatea comună deţine tot ceea ce trăim împreună cu partenerul (în particular, toate activităţile pe care le facem împreună, fie ele gospodăreşti, sexuale, artistice sau profesionale). Aceste veritabile creaţii comune, la fel ca şi proiectele pe care le elaborăm împreună, contribuie la unirea cuplului, dîndu-i un scop şi un sens. Totuşi, intimitatea comună are şi limite: dacă partenerii ajung să trăiască într-o stare de contopire absolută şi permanentă, personalitatea fiecăruia va fi asemănătoare într-un final cu a celuilalt – un nivel care conduce la sterilizarea relaţiei întrucît, fără diferenţă de nivel, energiile nu vor mai circula, iar schimburile se epuizează. În plus, unul dintre parteneri, dacă nu amîndoi, va avea impresia că nu mai există, că este scufundat sau dizolvat. Iată de ce este vital ca, alături de intimitatea comună, să existe şi o intimitate personală, în care fiecare dintre parteneri, autonom, să-şi protejeze şi să-şi dezvolte specificitatea. Fiecare dintre ei trebuie să aibă propriile preocupări, atît la nivel profesional, cît şi în plan artistic, social, psihologic şi spiritual, îndreptîndu-se totodată spre propria sa împlinire.

Intimitatea personală

Crearea unei intimităţi personale nu este posibilă decît dacă fiecare dispune de un spaţiu al său. Iată de ce casa trebuie să mai aibă, în afara locurilor în care se desfăşoară activităţile comune (gospodăreşti, familiale şi creatoare), un spaţiu personal, în care fiecare să poată reveni asupra lui, să-şi urmeze propria evoluţie, să reflecteze,

să-şi exercite talentul, să citească, să scrie, să mediteze, să se roage. Armonios va fi cuplul care a reuşit să împace intimitatea personală cu intimitatea privată. Bogaţi vor fi partenerii unui asemenea cuplu, deoarece au multe să-şi ofere unul celuilalt. La fel cum putem distinge un spaţiu comun şi un spaţiu personal, putem discerne şi între un timp comun şi unul personal. Timpul comun este timpul pe care îl petrecem împreună în viaţa cotidiană: treburile casnice, creaţiile comune şi activităţile libere; şi, mai presus de toate, în intimitatea conferită de sfera dragostei. Timpul personal este cel pe care îl acordăm nu numai activităţilor noastre proprii, ci şi devenirii noastre personale.

Intimitatea comună şi intimitatea personală îşi dau întîlnire în sfera comună sau cea personală. Sfera comună este locul (şi timpul) contopirii. Deoarece nu este de dorit o unire absolută şi permanentă, momentele cele mai fericite şi cele mai fervente ale vieţii de cuplu sînt constituite din secvenţele de contopire. Satisfacţiile oferite de sfera dragostei reprezintă momente fericite de contopire, la fel ca şi împărţirea magiei unui concert, splendoarea unui apus de soare sau euforia unei mese delicioase, numai că sînt momente mai dense, mai tangibile.

Frica de tandreţe

Este o ultimă temere, pentru a le enumera pe cele mai frecvente. Frica de tandreţe îi marchează în special pe bărbaţi. Frica de a fi tandru poate fi îndepărtată, pe de o parte ştiind că a fi afectuos nu înseamnă că eşti moale, ci înseamnă că eşti un om complet, echilibrat în privinţa celor doi poli: sensibilul (numit şi partea feminină) şi activul (partea masculină). Pe de altă parte, trebuie să ştim că femeia tandră, chiar maternă, este şi o femeie integră, iubitoare, doritoare, însetată de plăcere. De asemenea, pentru a scăpa de acest sindrom, trebuie să ne debarasăm de dialectica „madonă"/„mondenă", prin care clasificăm femeile în categorii: afectuoasele, cum este

mama, deci interzise din punct de vedere sexual, şi cele care sînt pur obiect sexual. Voluptatea orgasmului face din femeie o zeiţă şi nu o sclavă. Erotismul ţine de sacru şi nu de ceva desuet.

Alte reţineri faţă de intimitate

Imperfecţiunile morfologice

Deformările aspectului fizic ne pot perturba intimitatea. Ele pot să îl deranjeze fie pe partener, căruia îi va repugna să se mai apropie, fie pe cel care poartă deformarea, provocîndu-i frică de apropiere. Fenomenul este şi mai adevărat atunci cînd alteraţiile nu au existat la început şi au survenit după întîlnire. Putem vorbi aici despre obezitate, o boală de piele, extirparea unui sîn, amputarea unui membru, o desfigurare accidentală sau îmbătrînirea cu tot cortegiul ei de riduri şi de alte degradări. Dacă vreţi ca partenerul să vă accepte, începeţi prin a vă accepta pe dumneavoastră înşivă. Asumarea a ceea ce eşti constituie un mare progres de conştiinţă, dar nu vă centraţi doar pe această aparenţă : aveţi încredere în dumneavoastră, centrîndu-vă asupra lucrurilor pe care vi le apreciaţi, asupra calităţilor dumneavoastră şi nu vă mai gîndiţi decît la asta. Ceea ce trebuie să faceţi este să intraţi în propria dumneavoastră intimitate, apreciindu-vă. Este ca şi cum v-aţi ajuta partenerul să-şi depăşească rezerva pe care o are sau chiar repulsia. Apoi, cînd sînteţi în intimitate, exprimaţi-vă talentele amoroase şi voluptoase, arătaţi-vă tandreţea, generozitatea, senzualitatea. Şi fiţi plini de ceea ce sînteţi. Optimismul pe care îl veţi manifesta, deschiderea arătată, spiritul, inima, cultura, într-un cuvînt, persoana dumneavoastră vă vor captiva partenerul.

Dacă dumneavoastră sînteţi partenerul dezgustat de ceva dizgraţios, va trebui să vă străduiţi să vedeţi în celălalt numai lucrurile plăcute. Şi, mai ales, bucuraţi-vă de şansa care v-a fost dată, de a trece

la un alt nivel al iubirii: unul care nu se opreşte doar la nivelul unei simple aparenţe, o iubire mai profundă, mai generoasă, mai înaltă.

Mirosurile stînjenitoare

Un miros corporal neplăcut ne poate descuraja în tentativa noastră de a ne apropia de partener. Cel mai frecvent este vorba despre un miros apărut recent, pentru că, din moment ce stau împreună, partenerii au căzut de acord cu mirosurile lor personale, care pot funcţiona chiar ca parte a atracţiei reciproce. Oricare i-ar fi natura, dacă mirosul dumneavoastră îl deranjează pe partener, faceţi duş în mod regulat, parfumaţi-vă cu esenţe naturale, schimbaţi-vă frecvent îmbrăcămintea şi beţi apă multă, pentru a vă spori eliminarea prin urină a reziduurilor urît mirositoare.

Alimente pe care trebuie să le evităm
Diferite alimente pot fi cauza mirosurilor neplăcute. Iată cîteva dintre ele: anumite legume (prazul, usturoiul, arpagicul, ceapa etc.) şi anumite cărnuri mirositoare (vînat, măruntaie, mai ales rinichi). E suficient să le evitaţi. Sînt şi unele medicamente care ne pot modifica mirosul pielii, situaţie în care trebuie să îi spuneţi medicului, pentru ca el să vă schimbe tratamentul.

De asemenea, şi o respiraţie neplăcută poate avea un efect descurajator. În cazul în care aveţi şi cea mai mică bănuială, nu vă feriţi şi cereţi-i partenerului să vă spună dacă aşa este. Dacă răspunsul lui vă confirmă temerile, fiţi mai atent cu dantura dumneavoastră: îmbunătăţiţi-vă periajul şi consultaţi un medic stomatolog. Trebuie să ştiţi că şi o digestie proastă poate să aibă repercusiuni asupra respiraţiei şi să producă un oarecare gust amar pe mucoasa bucală: este cazul gastritei, al tulburărilor biliare, al fermentaţiilor intestinale, al constipaţiei etc. La fel, şi medicamentele care vă influenţează mirosul pielii pot face ca gura dumneavoastră să aibă un miros urît.

În fine, tot ceea ce vă usucă gura o va face şi fetidă. Uscăciunea de care vorbim este un efect secundar al unor medicamente, cum ar fi tranchilizantele şi alte psihotropice, sau poate fi urmarea unei obstrucţii nazale, pentru că un nas înfundat ne obligă să respirăm permanent pe gură, mai ales în timpul nopţii. Oricare ar fi cazul dumneavoastră, trebuie să vă consultaţi medicul şi el va găsi o soluţie.

Cît despre tutun, el afectează calitatea respiraţiei, dar şi mirosul pielii şi al părului. Şi astea sînt cele mai mici dintre necazurile pe care le provoacă. Pentru a şti mai mult despre intimitate, despre temerile şi neplăcerile care o însoţesc, vă recomand lucrările mele precedente (vezi „Bibliografie", p. 220).

O reacordare indispensabilă

A dormi în doi înseamnă a face ca două fiinţe să se întîlnească într-o proximitate extremă, ajungînd într-o mare vulnerabilitate fizică şi psihică. Ei pot fi dezbrăcaţi complet, expuşi privirilor şi puterii celuilalt; avînd sufletul dezvelit, masca pe care o purtau le este acum ridicată sau au dat-o jos cu totul şi sînt văzuţi aşa cum sînt ei. În sfîrşit, ei s-au lăsat în voia corpurilor şi a inimilor, cu vigilenţa şi sistemul defensiv reduse, dat fiind că unirea lor implică un schimb fără rezerve de bucurii senzuale şi plăceri sexuale. O asemenea apropiere presupune ca cei doi parteneri să fie în acord, adică să fie sub aceleaşi vibraţii ale dragostei, tandreţei şi dorinţei. Dimpotrivă, prezenţa oricărui sentiment negativ (resentiment, amărăciune, blazare, ranchiună şi chiar ură) va deranja sau va împiedica apropierea. Şi cum să-ţi deschizi braţele unui partener care te-a dominat şi care este incapabil să împartă puterea cu tine, care te-a devalorizat şi te-a rănit în amorul propriu, care nu te-a înţeles şi nu te-a ascultat, care te-a făcut să suferi în urma violenţelor verbale sau fizice, care te-a frustrat, decepţionat, înşelat? Altfel spus, care v-a făcut să vă

pierdeţi încrederea în sine şi în el. Cum ne putem întîlni în pat cu partenerul într-o asemenea dispoziţie, fără a fi masochist, de o supuşenie excesivă sau abrutizaţi de somnifere şi îndepărtaţi la maximum de celălalt?

Este indispensabilă o reacordare, care poate fi o clasică reconciliere în pat, unde forţa profundă a dragostei sau puterea dorinţei sau amîndouă la un loc trec dincolo de sentimentele negative şi ne fac să „uităm" rănile. Totuşi, această împăcare, în afara situaţiilor cînd este vorba despre vreo ceartă trecătoare, nu va rezolva problemele de fond şi atunci este indispensabilă o reacordare mai profundă. Astfel, rezolvării acestei probleme putem să-i consacrăm chiar seara în cauză, dar putem la fel de bine să o lăsăm pentru altă dată. Dacă optăm pentru o discuţie serioasă înainte de culcare, va fi imperativă respectarea regulilor de bază ale unei bune comunicări şi ale unei bune gestiuni a conflictelor (vezi „Partea a cincea", p. 181). Dacă ne-am hotărît pentru o altă dată, este preferabil totuşi să ne exprimăm resentimentul rezumînd astfel: „Nu sînt de acord, mă simt trist (rănit), aş vrea să vorbim despre asta, dar altă dată. În seara aceasta îţi propun un armistiţiu".

Iată-i pe iubiţi culcaţi, reuniţi, înlănţuiţi, cuibăriţi unul lîngă celălalt. Prezenţa fizică a celuilalt oferă cea mai bună dintre liniştiri: minunatul contact cu pielea sa, cu bătăile inimii sale şi reîntoarcerea în patria fetală. Aici se mai adaugă şi complicitatea, încrederea, tandreţea, iubirea şi toate aceste lucruri ne conduc către somn. Densitatea şi căldura corpurilor şi lejeritatea inimii trec peste griji şi opoziţii. Fondînd globul lor privat, creînd sfera lor de dragoste, iubiţii au inventat un spaţiu privilegiat, un spaţiu al fericirii, al unei fericiri absolute, inocente şi senine, asemeni beatitudinii. Nimic ieşit din comun, pentru că sfera de dragoste este locul celei mai încîntătoare senzualităţi şi al celei mai puternice afectivităţi, locul celei mai generoase tandreţi şi al celei mai intense contopiri.

2. Armonizarea somnurilor

Cum există mai multe categorii de „adormiţi", arta de a dormi în doi este şi arta de a armoniza, atunci cînd este necesar, somnul iubiţilor.

„Adormiţi" mici şi „adormiţi" mari

Pentru a aprecia dacă am dormit sau nu bine, cel mai frecvent vom face referinţă la durata somnului. În general, se crede că trebuie să dormim opt ore şi ne neliniştim dacă nu ne-am dormit „cele opt ore". În realitate, această cifră este o medie şi nu o normă, deoarece nevoia de somn diferă de la o persoană la alta. Unii au nevoie de la nouă la unsprezece ore, alţii numai de şase sau chiar de trei ore. Astfel, cei care dorm pot fi clasificaţi în trei categorii[37]:

- „adormiţii" medii, cei care au nevoie de opt ore de somn (79 % din populaţie);

- micii „adormiţi", care nu au nevoie decît de patru sau cinci ore (7 % din totalul populaţiei doarme mai puţin de şase ore); somnul lor este profund şi fără treziri conştiente între cicluri, fapt care explică durata lui scurtă. Persoanele în cauză sînt de obicei bine controlate, bine adaptate, încrezătoare, energice, eficiente, ambiţioase;

- marii „adormiţi", care au nevoie între zece şi douăsprezece ore de odihnă (12 % din populaţie doarme mai mult de nouă ore). Ei au

37. Edmond Schuller, *Les Insomnies et le Sommeil*, Robert Laffont, Paris, 1976.

un somn uşor, iar trezirile dintre ciclurile de somn sînt prelungi şi conştientizate şi sînt persoane mai degrabă nervoase, anxioase, depresive chiar, copleşite de probleme; sînt persoane mai fragile, mai puţin eficiente, mai puţin sociabile şi care se opun chiar socializării. Adeseori, somnul reprezintă un refugiu pentru ei.

Apartenenţa la una dintre categoriile amintite este ceva înnăscut, este o chestiune de temperament. Există totuşi diferiţi factori care pot să modifice durata somnului: oboseala fizică sau intelectuală poate creşte nevoia de odihnă. În schimb, tot ceea ce pune în alertă sistemul de veghe va avea drept efect reducerea duratei de somn (surmenajul, adică excesul de oboseală, stresul, şocurile emoţionale sau afective, schimbările intervenite sau care urmează să intervină în viaţă. Vîrsta este de asemenea şi ea importantă: un nou născut are nevoie de şaisprezece ore, din care 60 % îl ocupă somnul paradoxal, adultul de opt ore în medie, dintre care 25 % somn paradoxal, persoanele de 65 de ani de şase ore, dintre care doar 10 % îl reprezintă somnul paradoxal; persoanele din ultima categorie de vîrstă adorm cel mai greu, au somnul cel mai uşor şi cele mai frecvente treziri nocturne.

Aşadar, trebuie să încetăm să ne lăsăm terorizaţi de pseudoregula orelor necesare dormitului, cu atît mai mult cu cît a te forţa în zadar să dormi cele opt ore te oboseşte mai mult şi a crede că nu ai dormit suficient te face să te simţi obosit. În ceea ce priveşte partenerii care aparţin unor categorii diferite de „adormiţi", va trebui să le găsim un *modus vivendi* în aşa fel încît fiecare să-şi aibă cota sa de somn, împărţind totodată acelaşi pat şi aceeaşi viaţă. Pentru un astfel de aranjament, trebuie să ţinem cont de trei idei importante:

– a trăi în cuplu presupune a accepta diferenţele şi a respecta autonomia celuilalt, cu condiţia ca nevoile de somn ale membrilor, chiar diferite, să nu fie antonimice. Ajunge să găseşti cel mai mic numitor comun, adică să inserezi cele cinci sau şase ore ale partenerului care doarme mai puţin în cele nouă sau zece ore, ale partenerului care doarme mai mult;

– să iubeşti înseamnă să-ţi depăşeşti egoul. Aşadar, fiecare poate să facă un pas către celălalt. Cel care doarme mai puţin îşi va prelungi timpul de stat în pat, cel care doarme mai mult, îl va scurta – într-o anumită măsură, este posibil să intervenim asupra nevoilor noastre. Dacă există multe temperamente, există de asemenea şi mulţi oameni care au deprins obiceiuri într-un sens sau altul (fie să-şi scurteze somnul, fie să şi-l lungească), pentru că a fost o perioadă din viaţa lor cînd au putut dormi mai mult sau, dimpotrivă, cînd a fost necesar să doarmă mai puţin;

– o relaţie fericită presupune să ştii să comunici, să-ţi exprimi adică aspiraţiile sau dificultăţile, să i le asculţi pe ale celuilalt şi să cădeţi de acord. Se poate conveni, de exemplu, ca atît partenerul cu somn scurt cît şi partenerul cu somn prelungit să se culce la aceeaşi oră (cît mai des cu putinţă), iar dimineaţa fiecare să fie liber să se trezească la ce oră doreşte.

Prioritatea este armonizarea momentului culcării, pentru că nimic nu este mai plăcut decît intratul împreună în pat pentru a trăi bucuria intimităţii şi diversele sale posibilităţi, şi de a intra împreună în somn, a cărui primă etapă, adormitul, reprezintă o incomparabilă baie de tandreţe şi voluptate. Pentru a se apropia de obişnuinţele partenerului de viaţă, cel care doarme puţin îşi va avansa momentul de culcare cu 15 minute în fiecare săptămînă, pînă ce somnul lui va ajunge să fie mai lung cu o oră sau două, după caz. El se va folosi de toate modalităţile care favorizează destinderea, pe care le-am descris deja (vezi p. 92). Partenerul care doarme mult îşi va devansa momentul culcării cu 15 minute pe săptămînă, pentru a-şi reduce nevoia de somn cu una pînă la două ore, după caz, în aşa fel încît să se suprapună cu nevoile celuilalt membru al cuplului. El va trebui să evite mai ales lucrurile care antrenează somnolenţa: mesele grele, vinul şi alcoolul la masa de seară, infuziile calmante, duşurile şi băile calde; el va efectua treburi care să îl ţină treaz (poştă, gestiune, telefon, plimbat cîinele, spălat veselă, călcat rufe etc.) şi nu se va culca decît în ultima clipă, atunci cînd partenerul său de viaţă se va

băga în pat. Dacă va fi încercat de puseuri de somnolenţă, le va învinge prin mai multe respiraţii profunde (inspiraţii şi expiraţii adînci, dacă este posibil în faţa ferestrei deschise ori în grădină) sau pulverizîndu-şi apă rece pe faţă ori dîndu-şi cu duşul rece peste picioare.

Dimineaţa, decalajul este mai puţin grav, chiar dacă este culmea plăcerilor să ieşiţi împreună din somn şi să vă mai alintaţi puţin pe jumătate adormiţi. Fiecare se scoală la ce oră doreşte. Totuşi, este imperativ ca cel care doarme puţin să se acorde cu partenerul şi să petreacă cel puţin două dimineţi pe săptămînă cu mîngîieri în pat, fie hotărîndu-se să rămînă în pat, aşteptînd pur şi simplu ca celălalt să se trezească, ascultînd muzică sau ştirile la căşti, fie trecînd din nou în pat, după ce va fi făcut o parte din treburile matinale. Dacă sînt decalaje enorme (cum ar fi în cazul noctambulilor sau al persoanelor care dorm cîte 20 de ore), atunci trebuie să facem apel la un centru de studiere a somnului. Pentru a ne modifica nevoile de somn, există mai multe tehnici (în special pentru o reducere a duratei), la fel ca şi pentru a ne schimba orarele de adormire (în avans sau devans). Din fericire, dragostea şi viaţa împreună tind să apropie în mod spontan nevoile şi obişnuinţele partenerilor unui cuplu.

Culcările devreme şi culcările tîrzii, trezirile devreme şi trezirile tîrzii

Oamenii nu se culcă toţi la aceeaşi oră, cum nici nu se scoală în acelaşi moment. Aceste diferenţe orare determină diferite categorii de „adormiţi" : cei care se culcă devreme, cei care se culcă tîrziu, cei care se scoală devreme şi cei care se scoală tîrziu.

– Despre cel care se culcă devreme spunem că se culcă „o dată cu găinile". Imediat ce se face ora nouă seara, el „dispare" din peisaj. Are nevoie să doarmă, luptă pentru a nu pica şi nu îl mai interesează nimic. Adoarme în faţa televizorului sau citind şi trebuie

să facă eforturi pentru a putea ieşi seara la cinema, la teatru sau cu prietenii. Pupilele îi sînt grele şi abia scobitorile i le-ar putea ţine deschise! De asemenea, cînd se bagă în pat, adoarme imediat, cade într-un somn adînc de la bun început, plonjînd efectiv.

- Cel care se culcă tîrziu este în plină formă la ora 21, adeseori fiind momentul din zi cînd este în cea mai bună formă. Se spune despre el că este „de noapte". La extrema celui din prima categorie, el poate fi o pasăre nocturnă, un noctambul. Lăsarea nopţii este momentul cînd începe să facă prin casă diferite treburi gospodăreşti (să calce rufele sau să văruiască în bucătărie), asta dacă nu se aşterne pentru o lungă seară în faţa televizorului (fapt care îi dă privilegiul de a vedea emisiunile inteligente, pe cît de rare, pe atît de tardive) sau pentru o lectură îndelungată. Ce iubeşte însă cel mai mult individul care se culcă tîrziu sînt ieşirile: adoră invitaţiile, teatrul, cinematograful (ultima rulare, desigur) şi toate sînt urmate, eventual, de o supă de ceapă. Dacă o astfel de persoană se va băga devreme în pat, va aştepta nerăbdător să îi vină somnul, întorcîndu-se de pe o parte pe cealaltă.

- Cel care se trezeşte devreme se trezeşte în zorii zilei, la cîntatul cocoşilor. Nu îi place să întîrzie în pat şi se scoală în plină formă şi volubil. Despre el, se spune că este „de dimineaţă". Cineva care se trezeşte devreme este de cele mai multe ori cel care se culcă devreme, dar se poate întîmpla să fie şi unul care se culcă tîrziu, atunci cînd face parte din categoria celor care au o nevoie redusă de somn (patru-cinci ore).

- Cel care se trezeşte tîrziu nu o va face mai devreme de ora nouă, sau chiar zece a dimineţii. Chiar trezit sau pe jumătate trezit, el adoră să lenevească în pat. Cînd, în sfîrşit, se scoală, o face fără entuziasm şi nu are chef să vorbească, nici să facă lucrurile care trebuie făcute. Toată dimineaţa va fi tăcut şi va face treburile cu încetineală. Abia în cursul după-amiezii va începe şi el să prindă a vorbi şi să se pună cu adevărat pe treabă. Adeseori, cineva care se scoală tîrziu este acelaşi care se culcă tîrziu, dar poate fi şi unul care se culcă devreme, dacă face parte din categoria oamenilor care au o mare nevoie de somn.

Şi în acest caz, dacă partenerii de viaţă aparţin unor categorii diferite, va fi foarte important să-şi armonizeze orarele. *Modus vivendi* va avea aceleaşi baze ca şi în situaţia precedentă:

– respectarea diferenţelor şi a autonomiei. Nu este ceva dramatic dacă nu te culci întotdeauna la aceeaşi oră sau dacă nu vă treziţi împreună tot timpul, deoarece oricum noaptea o împărţiţi pe de-a-ntregul. Ce trebuie numai este să aveţi grijă să nu deranjaţi somnul celuilalt, atunci cînd veniţi la culcare sau atunci cînd vă sculaţi. În continuare, puteţi decide împreună care să fie seara pentru plăcere, cînd să intraţi împreună în pat, iar dimineaţa să rămîneţi amîndoi;

– depăşirea egoului în ceea ce priveşte nevoile. Cineva care se culcă tîrziu ar putea să se culce puţin mai devreme, iar cel care se culcă devreme, puţin mai tîrziu. Este posibil să ne schimbăm obişnuinţele şi chiar ritmurile, ori să ni le modificăm, cel puţin, după cum am putut vedea la p. 114;

– negocierea. Putem conveni ca acela care se culcă tîrziu să se culce mai devreme din cînd în cînd, pentru a-i oferi cuplului o seară în doi: să vorbească, să citească împreună, să ia masa în pat, să facă dragoste. La fel, şi unul care se culcă devreme se va putea culca mai tîrziu din cînd în cînd, pentru a putea face o ieşire în doi. Cel care se scoală devreme va putea rămîne în unele dimineţi în pat pentru a trăi împreună cu persoana iubită „binefacerea matinală" şi pentru a sorbi în doi nişte minunăţii erotice.

Cei care dorm bine şi cei care dorm rău

Un ultim criteriu al somnului este calitatea lui. Pentru a o aprecia, ne putem raporta foarte simplu şi foarte subiectiv la impresia pe care o avem la trezire. Dacă somnul a fost bun, vom avea o senzaţie de bine, ne vom simţi odihniţi, proaspeţi, tonici şi bine dispuşi. Pe scurt, ne vom simţi în formă. Impresia unui somn bun corespunde în realitate cu un somn profund şi fără treziri conştiente, fapt confirmat şi de linia electroencefalogramei, care va arăta o bună derulare a

ciclurilor: un somn lent, foarte profund, continuu şi lung, cu treziri scurte şi inconştiente între cicluri.

Dimpotrivă, un somn este rău dacă simţim că am dormit prost sau nici măcar atît, dacă avem o stare proastă, dacă ne simţim obosiţi, trişti, chiar anxioşi. Pe scurt, dacă nu vom fi în formă. Impresia unui somn rău corespunde unui somn uşor (sensibil, adică, la solicitările din exterior), întrerupt de mai multe treziri conştiente. Electroencefalograma va arăta o fază de adormire prea lungă, un somn lent, mai puţin profund şi fragmentat, un somn paradoxal redus şi treziri între cicluri foarte conştiente şi tulburate (angoasă, opresiune respiratorie, o senzaţie neplăcută provenită de la ultimul vis etc.), tulburări care vor întîrzia readormirea. Rezumînd, putem spune că referinţa unui somn bun nu este numai profunzimea lui, ci şi o bună derulare a ciclurilor. Pornind de la calitatea somnului, putem stabili două categorii de „adormiţi":

– „adormiţii buni", cu un somn adînc, alcătuit de-a-ntregul, reparator, cu o trezire fericită, chiar euforică;

– „adormiţii răi", cu somnul sensibil, fragmentat, slab reparator, cu trezire dificilă şi tristă. Aceştia din urmă ar putea fi persoanele anxioase, emotive, introvertite.

„Adormitul" rău subiectiv

La cele două categorii enunţate deja, am putea să adăugăm o a treia: „adormitul" rău subiectiv, care îşi fondează evaluările pe idei false: el crede că a dormit rău din cauză că a pierdut mult timp cu adormitul, deoarece s-a trezit de mai multe ori. Este foarte important ca el să ştie că regula celor opt ore este lipsită de fundament, după cum am şi putut vedea, că adeseori ne supraestimăm durata de adormire, că nu e ceva anormal să ne trezim între ciclurile de somn şi că ne supraestimăm şi lungimea trezirilor nocturne. Aşa că „adormitul" rău subiectiv nu trebuie să se bulverseze dintr-atît, nu trebuie să se teamă că nu va mai putea readormi, şi este bine să aştepte cu încredere noul val de somn, profitînd de trezirea sa pentru a-şi rememora ultimul vis (vezi p. 155).

De asemenea, aici este necesară în egală măsură şi armonizarea, deoarece, în plan îndelungat, un somn rău poate ajunge să deranjeze şi somnul celuilalt. Armonizarea va avea drept scop ameliorarea somnului celui care doarme rău şi, deseori, se realizează graţie iubirii: partenerul care doarme rău îşi va găsi liniştea somnului din momentul în care începe să doarmă alături de persoana iubită. Totul se va conjuga în aşa fel încît calitatea nopţilor să fie din ce în ce mai bună: relaţia amoroasă îi va linişti anxietatea, reîntoarcerea la poziţia fetală îi va permite să se abandoneze pe sine, plăcerile senzuale şi sexuale îi vor destinde corpul şi mentalul. Mai mult, persoana iubită îl poate ajuta în mod deliberat să-şi pună la punct odihna (prin tandreţe, mîngîieri, cuvinte liniştitoare). În plus, îi mai poate oferi cîteva mijloace practice: infuzii, băi, masaje; iar atunci cînd gestul este reciproc şi primit cu mulţumiri, nu este nepotrivită o atitudine maternală.

Dacă dormitul în doi nu aduce nici o îmbunătăţire somnului sau, mai rău, dacă prezenţa partenerului îl tulbură şi mai mult, va trebui, pe de o parte, să încercăm să „reducem" din zgomotele pe care le face partenerul şi, pe de altă parte, să tratăm insomnia persoanei afectate.

3. Arta negocierii

Înainte de a dormi cu partenerul nostru, am dormit singuri, pînă la aproximativ 20 de ani. În timpul acestei perioade de solitudine, am deprins şi obiceiuri, cum ar fi cele pe care ni le-au transmis părinţii sau cele pe care ni le-am format atunci cînd gusturile şi nevoile noastre au început să se contureze. Iată din ce cauză abordăm patul conjugal cu un oarecare număr de prejudecăţi şi obsesii. În perioada de început a vieţii comune („starea de graţie"), sîntem învăluiţi de vraja iubirii şi sîntem atît de fericiţi să trăim şi să dormim alături de persoana iubită, încît totul se petrece aşa cum nici n-am visat. Desigur, observăm la celălalt obişnuinţe diferite sau contrare obişnuinţelor noastre; uneori, obişnuinţele noastre nu îşi mai găsesc locul şi sînt lăsate la o parte. Însă, în entuziasmul şi bucuria ce le însoţesc, opoziţiile respective nu vor genera nici un fel de conflict. Tranzacţiile se efectuează cvasispontan şi tacit: renunţăm cu veselie la obişnuinţele noastre şi le adoptăm bucuroşi pe ale celuilalt.

Se poate totuşi ca, după un anumit timp, să dispară încîntarea, iar adaptabilitatea începuturilor să se estompeze şi unele obişnuinţe mai vechi să revină. De asemenea, se mai poate ca, în urma schimbărilor care intervin (maternitate, boală, schimbare de locuinţă etc.), să apară o serie de noi necesităţi şi să îl facă pe fiecare să aibă alte deziderate faţă de cele ale partenerului. Astfel, pentru a evita confruntările repetate, va trebui să vorbim, să ne exprimăm dorinţele şi neajunsurile şi să negociem. Punctele de reper în aceste tratative ar trebui să fie regulile de igienă a vieţii, adică să se discute despre ceea ce este bun pentru sănătate şi somn, aşa cum le-am expus în

capitolul „Arta amenajării dormitorului" (p. 33) şi „Feng shui şi dormitorul" (p. 46). Diferenţele (şi diferendele) vizează cel mai frecvent gradul de iluminare a camerei, aerarea, aparatele care trebuie admise aici şi activităţile care se desfăşoară în spaţiul respectiv.

Luminozitatea camerei de dormit

Gradul de luminozitate a dormitorului constituie o problemă importantă. Există unii care vor o lumină puternică pentru a adormi şi alţii care vor obscuritate totală. Primilor nu le place să fie trase jaluzelele sau perdelele şi nici draperiile, iar atunci cînd se lasă noaptea vor vrea să rămînă cu lumina aprinsă; printre aceste persoane există unele care au o adevărată fobie faţă de întuneric. Cei din categoria a doua, dimpotrivă, au nevoie ca jaluzelele, persienele şi draperiile să fie închise cu desăvîrşire; ei susţin că cea mai mică rază de lumină îi împiedică să adoarmă sau că îi va trezi prea de dimineaţă. Între aceste cazuri extreme, există întotdeauna şi intermediarii. Pentru a porni de la o bază de negociere cum trebuie, este necesar să ţinem cont de următoarele observaţii:

– este în virtutea naturii şi a biologiei ca somnul să coincidă cu obscuritatea (este chiar baza ritmului circadian). Prin urmare, este logic să ne dorim absenţa luminii;

– cel care preferă lumina, ca şi cel care preferă întunericul o fac din obişnuinţă, or, o obişnuinţă poate fi schimbată. Putem încerca, de pildă, să împăcăm şi capra şi varza: să lăsăm jaluzelele, persienele şi draperiile întredeschise, lucru care se poate obţine treptat, deschizîndu-le (sau închizîndu-le) cu cîte un grad în fiecare săptămînă. De asemenea, le putem închide cu totul şi putem pune o veioză jos, lîngă partenerul „luminofil";

– teama de obscuritate poate să plece de la o adevărată fobie, caz în care va fi însoţită de o boală, o angoasă, o insomnie. Nu trebuie să ezităm şi să cerem ajutorul unui psihoterapeut.

Aerisirea

Unii vor să lase fereastra deschisă sau întredeschisă, alţii vor ca fereastra să fie închisă. Dacă e să vorbim despre igiena de viaţă, este preferabil ca fereastra să fie întredeschisă, pentru a aerisi camera, sporindu-i conţinutul de oxigen. Astfel, vom favoriza somnul şi vom asigura o bună funcţionare a creierului şi a inimii. În cazul în care zgomotul din exterior este puternic, putem recurge la dopuri de urechi, practică ce nu poate fi pe placul tuturor: unii au impresia că ar fi dezlipiţi de partenerul lor şi de restul casei (bebeluş sau copil care plînge...). O altă soluţie ar putea veni prin ţinerea ferestrei închise şi montarea unui dispozitiv de aerisire: aer condiţionat, sisteme de împrospătare a aerului etc.

Temperatura

Şi temperatura camerei poate fi un subiect de discuţii în contradictoriu. Există persoane friguroase, cărora nu le place să se dezbrace şi nici să se hîrjonească în camere care nu sînt bine încălzite. Şi mai există şi cei cărora le este totdeauna prea cald, care nu suportă căldura în cameră şi au impresia că se sufocă imediat ce se bagă în pat. Soluţia cea mai bună ar putea fi următoarea: să menţinem în cameră, în timpul zilei şi seara, pînă la somn, o temperatură între 18 şi 20° C, plăcută pentru a ne dezbrăca şi pentru diferite jocuri, atît pentru o persoană friguroasă cît şi pentru una „aprinsă". Apoi, atunci cînd ne-am decis să dormim, putem coborî temperatura pînă la 15 şi chiar 10° C (un termostat sau un buton termostatic plasat pe radiator sau pe calorifer ne va permite un bun control al temperaturii); în acel moment, persoana friguroasă, aflîndu-se în braţele iubitului şi sub protecţia pilotei, nu se va mai plînge de frig, iar aerul proaspăt respirat îi convine de minune arborelui respirator şi somnului. Evitaţi păturile cu încălzire! Ele emit anumite unde de electricitate statică, dăunătoare pentru somn.

Aparatele

Cît priveşte aparatele pe care trebuie să le admitem în dormitor, acceptate sînt numai telefonul şi o sursă de muzică. Telefonul ne permite să apelăm sau să fim apelaţi în caz de urgenţă nocturnă (probleme de sănătate sau probleme de familie). De asemenea, cu ajutorul telefonului, putem purta o discuţie fără a fi deranjaţi de zgomotele din casă sau fără a-i obliga pe cei din jur să ia parte la conversaţie. Un radio sau o aparatură hi-fi îşi pot găsi şi ele locul în camera de dormit. În afara faptului că muzica poate constitui o plăcere pentru viaţa în doi, ea mai poate fi folosită pentru a ne linişti seara sau pentru a ne înviora dimineaţa. În schimb, este absolut necesar să avem şi un set de căşti, pentru zilele în care partenerul nostru nu va fi foarte entuziasmat să asculte şi el muzică.

Toate celelalte aparate electrice sau electronice, în special cele cu cinescop (televizor, monitor de calculator etc.), trebuie să fie excluse din dormitor, aşa cum am arătat în capitolul despre arta amenajării dormitorului şi feng shui-ul dormitorului. Camera de dormit este un loc al odihnei, din care trebuie să eliminăm orice agitaţie mentală, fie că ar fi provocată de diferite activităţi distractive, fie de muncă. În plus, ionii pozitivi emişi de tuburile catodice pot avea efecte perturbatoare asupra sistemului nervos. Locul televizorului este în camera de zi, cel al ecranelor informatice în camera personală. Dacă totuşi nu putem evita prezenţa acestor aparate în dormitor, va trebui ca pe timpul nopţii să le debranşăm şi să le acoperim cu o pînză, deoarece ele continuă să emită radiaţii atunci cînd sînt în *stand-by* şi chiar cînd sînt închise.

Activităţile

În privinţa activităţilor din dormitor, singurele de dorit sînt cele care servesc scopurilor camerei: odihna, izolarea, interiorizarea şi

viaţa erotică. Lucrul în dormitor sau în pat ori privitul la televizor sînt ocupaţii care ne pun în mişcare psihismul (atît intelectul cît şi emotivitatea) şi deci sînt contrare destinderii. În plus, ele consumă din energia şi timpul pe care am putea să ni le consacrăm vieţii de cuplu şi ne deturnează atenţia de la partener. Fumatul trebuie să fie absolut proscris aici, deoarece camera de culcare este un loc pe care trebuie să îl îndepărtăm de orice formă de poluare, pentru a le permite creierului şi organismului să se regenereze. Şi tot dormitorul mai este şi locul unde trebuie să manifestăm respect pentru viaţă şi pentru celălalt, un spaţiu oarecum sacru.

Să ascultăm muzică, în schimb, este o activitate agreabilă, care poate fi împărtăşită perfect, cu măsura de precauţie însă pe care am enunţat-o mai înainte: de a însoţi aparatul de radio sau aparatura hi-fi cu o pereche de căşti. Cititul este fără îndoială o activitate foarte potrivită pentru statul în pat. Confortul şi liniştea favorizează lectura, iar cititul este şi o activitate care nu îl deranjează numaidecît pe partener. Mai mult, cititul poate fi şi o activitate comună, împărtăşită prin citirea împreună a aceleiaşi cărţi sau prin schimbarea de păreri legate de ce descoperă fiecare în conţinutul cărţii. Este bine totuşi să evităm lectura pînă la ore avansate, pentru a nu pierde primul „tren" spre somn şi a nu deranja adormirea partenerului în cazul în care are un somn sensibil. Despre mîncatul în pat, vom vorbi în capitolul următor.

Diferite probleme

Trebuie să închidem uşa sau să o lăsăm deschisă? Liniştea părinţilor şi viaţa lor erotică cer ca uşa de la dormitor să fie închisă cu cheia în timpul momentelor de intimitate.

Partenerul dumneavoastră este deranjat de tic-tac-ul deşteptătorului şi de lumina cadranului? Luaţi-vă un aparat silenţios şi puneţi-l pe partea dumneavoastră. Partenerul vrea să dormiţi gol (goală), iar dumneavoastră preferaţi să staţi îmbrăcat cu o pijama sau

o cămaşă de noapte? Alegeţi-vă ţesături foarte plăcute la atingere (mătase, satin) şi nu folosiţi decît haina de pijama ori cămăşi scurte, împăcînd astfel cele două gusturi. Partenerul are astm şi nu suportă nici pernele din puf şi nici mochetele? Treceţi la perne din lînă sau burete şi lăsaţi pe jos parchetul gol.

Animalele

Locul animalelor nu este în camera de dormit. Pe de o parte din motive de igienă, blana şi orificiile lor naturale fiind rezervoare de microbi şi de paraziţi (insecte şi viermi). Pe de altă parte, animalele atrag atenţia, tandreţea şi mîngîierile celor doi pentru a profita ele de acestea.

BCU IAŞI CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

4. Mîncatul în pat

Unora le place să mănînce în pat, altora nu. Deseori însă, cei care nu au apreciat respectiva practică ajung să o iubească, după ce se îndrăgostesc de cineva care o preferă. Este o plăcere contagioasă, aşadar.

Micul dejun în pat, o întreagă artă

Micul dejun, după trecerea nopţii, este unul dintre cele mai bune momente ale timpului petrecut în doi. Pentru a-i păstra întreaga voluptate, nu faceţi o obişnuinţă din a-l lua în pat; rezervaţi-l numai pentru anumite zile, pentru ca de fiecare dată să fie o surpriză. El poate fi astfel un fel de a sărbători un anume eveniment, o aniversare, de pildă; poate fi privilegiul unei zile de concediu, atunci cînd avem tot timpul, sau o nevoie subită de a ne arăta afecţiunea faţă de persoana iubită, cine poate şti? Pentru ca micul dejun să fie o reuşită deplină şi pentru a evita orice accident sau neplăcere, va trebui să recurgeţi la o minimă organizare: mai întîi, trebuie să fiţi bine aşezaţi în pat:

- poziţia aşezată cu partea superioară a corpului ţinută drept vă permite să duceţi mai bine la gură alimentele şi băuturile şi să înghiţiţi mai bine;

- de asemenea, trebuie să fiţi aşezat cît mai stabil, pentru a nu aluneca spre picioarele patului;

- în fine, staţi aşezat confortabil. Pentru a reuşi să staţi cît mai comod, trebuie nu numai să vă aranjaţi cît mai bine perna, ci şi să

puneţi o a doua în zona rinichilor, pliată în două, pentru a umple mai bine spaţiul gol.

Platoul va trebui să fie şi el foarte stabil (cele mai bune sînt platourile din lemn, cu patru picioare separate, nedetaşabile). De asemenea, mai trebuie să fie şi încăpător, pentru a putea pune pe el toate cele necesare şi să aibă marginile suficient de înalte pentru a împiedica vreun aliment să pice pe pat. Există şi platouri care au una dintre laturile mari curbată spre interior. În sfîrşit, suprafaţa trebuie să fie acoperită cu o materie avînd proprietăţi antiderapante, pentru a nu aluneca obiectele puse pe el. De notat este că seturile din plastic sînt mai puţin lunecoase decît seturile din împletituri sau şerveţelele. Platoul trebuie să fie prevăzut cu de toate, pentru ca, o dată instalat, să nu mai fie nevoie să ne mai ridicăm după ceva. Nu este deloc nostim să dai totul la o parte şi să te scoli pentru că ai uitat zahărul. În acest scop, am putea întocmi o listă în bucătărie, pe care să bifăm alimentele o dată puse pe platou. Acesta trebuie să fie garnisit cu bucate semipreparate, pentru a evita manevre incomode de pregătire a unui anumit fel de mîncare. Pîinea, de exemplu, trebuie să fie tăiată din bucătărie, pentru a scăpa de firimituri în pat; o altă metodă de a evita aceste bucăţele deloc plăcute feselor şi coapselor este de a scutura bine feliile înainte de a le pune în coş. La fel trebuie să procedaţi şi cu pîinea prăjită, cu biscuiţii, pişcoturile, cornurile etc., pe care e bine să le scoateţi din ambalaj şi să le scuturaţi înainte de a le aşeza pe platou.

Dacă aveţi la masă cereale, lăsaţi ambalajele în bucătărie după ce aţi umplut bolurile. Lăsaţi cutia şi pachetul de la prăjituri şi de la unt şi puneţi o cantitate suficientă (chiar excesivă, pentru a nu mai fi nevoie să vă ridicaţi) din conţinut în cupe. Lichidele (sucuri de fructe, cafea, ceai, lapte etc.) nu vor fi aduse cu tot cu sticle, ceainice sau cafetiere, ci vom umple numai paharele şi ceştile. Nu uitaţi să încălziţi ceştile înainte de a le umple (le-aţi putea lăsa, pe timpul pregătirii platoului, pe o suprafaţă fierbinte sau în faţa unui radiator). Dacă vreţi totuşi să veniţi cu tot cu ceainice şi cafetiere,

pregătiţi o măsuţă mai joasă lîngă pat, pe care să le aşezaţi, deoarece ele v-ar încurca şi pot fi periculoase în caz că se răstoarnă.

Vesela pe care o vom alege va fi cea mai stabilă cu putinţă, paharele, ceştile, cupele pentru dulceaţă şi unt, cafetierele şi ceainicele vor avea baza plată şi mare. Folosirea veselei pătrate permite garnisirea platoului cu un maximum de elemente, fără a fi nevoie să facem dispuneri acrobatice; vesela pătrată este cu adevărat binevenită pentru farfurioare şi farfurii, care ocupă cel mai mult loc. Tacîmurile şi în special cuţitele este bine să aibă mînerul cît mai uşor, pentru că ele tind să basculeze deseori pe partea care nu trebuie.

Ultimele sfaturi practice: asiguraţi-vă că aveţi la îndemînă mai multe şerveţele de bucătărie şi un prosop, pentru cazul în care s-ar vărsa ceva. De asemenea, e bine să aveţi în preajmă şi un mic aspirator cu baterii, pentru a curăţa cearşaful de eventualele firimituri. Deoarece micul dejun este un moment de plăcere şi sărbătoare, aranjarea lui trebuie să fie estetică. Vesela şi tacîmurile, fie ele clasice sau moderne, trebuie să arate bine. Nu ezitaţi să veniţi cu o tentă de lux: linguriţe din argint, o zaharniţă din argint aurit, o cupă de cristal sau prosoape brodate. Astfel, micul dejun va întregi arta dormitului în doi.

Masa de prînz

Servirea împreună a mesei de prînz în pat nu se întîmplă decît în cazul celor îndrăgostiţi, mai ales a celor care îşi petrec luna de miere. Să nu încetăm aşadar să fim îndrăgostiţi şi să ne facem din zilele noastre libere (mai ales în timpul călătoriilor) nişte voiaje nupţiale. Cel mai frecvent, aceste mese de prînz nu sînt altceva decît un mic dejun, după o dimineaţă voluptoasă completată plăcut de jocuri erotice şi prelungită la extreme. Micul dejun a fost luat la ora sa obişnuită, de dimineaţă, după care îndrăgostiţii s-au lăsat în voia

jocurilor erotice pînă la amiază, ceea ce i-a făcut să se hotărască să ia şi masa de prînz în aşternuturi.

Masa de seară

Să iei masa de seară în doi, în pat, este, de asemenea, un eveniment foarte plăcut, care apare în diferite circumstanţe. Să rămînem deschişi pentru astfel de surprize. Primul caz poate fi atunci cînd o siestă comună este completată de momente amoroase pînă la lăsarea serii, cînd veţi improviza o cină în pat, astfel încît să prelungiţi momentele plăcute împreună. O a doua situaţie poate fi atunci cînd vă întoarceţi de la serviciu animat de dorinţe şi, o dată potolită cascada erotică, vă hotărîţi pentru o cină „la faţa locului". Sau cînd, întors de la serviciu epuizat fizic şi băgat în pat pentru odihnă, partenerul de viaţă vă face surpriza, mai devreme sau mai tîrziu, de a vă aduce platoul gata pregătit. Şi încă o circumstanţă: atunci cînd afară e o vreme cumplită, cu crivăţ şi ger, fapt care vă trezeşte dorinţa de a vă cuibări în pat alături de persoana iubită, să flecăriţi, să citiţi sau să ascultaţi muzică, bucurîndu-vă şi de o cină uşoară.

Seri cu masă şi televizor în pat?
Televizorul, după cum am spus-o deja, nu are ce căuta în dormitor. În plus, nu este recomandată asocierea unor activităţi atît de interioare şi atît de voluptuoase, cum sînt mesele în doi, însoţite de contacte amoroase, cu un invitat atît de exterior, atît de intruziv şi zgomotos cum este televizorul; el vă va „zbura" atenţia şi va anihila senzualitatea, făcîndu-vă să mestecaţi fără a vă mai bucura, să atingeţi fără a mai tresări. Cerul gurii şi pielea, care vibrau la unison, se vor simţi neluate în seamă şi se vor retrage din joc, în timp ce stomacul, brutalizat de cascade de emoţii artificiale, va protesta prin crispări şi arsuri.

Cînd trebuie să stăm la pat

În afară de aceste mese de plăcere, ni se întîmplă să ajungem să mîncăm în pat din necesitate : în cazul unor boli acute (gripă, sciatică etc.) sau al unor puseuri de boală cronică (insuficienţă cardiacă, criză de artrită etc.), în timpul sarcinii sau după o naştere la domiciliu. Partenerul poate să facă din aceste situaţii momente de plăcere în doi, venind cu un platou pentru a-i ţine de urît celui ţintuit la pat sau femeii care tocmai a născut. E bine totuşi să ştim că mama şi nou născutul trebuie să se scoale de îndată ce vor putea şi să meargă să ia masa într-un fotoliu, pentru a putea preveni complicaţiile tromboembolice. Imobilitatea antrenează o stagnare a sîngelui în venele membrelor inferioare, unde sîngele tinde să se coaguleze (tromboză), ceea ce va inflama venele (plebită) şi va tinde să se extindă înspre plămîni, obturînd vasele de aici (embolie pulmonară).

BCU IASI CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

5. Comportamentele şi stările supărătoare

Dacă prezenţa în pat a partenerului de viaţă ne aduce multă bucurie şi chiar cele mai mari bucurii posibile, la fel de bine poate şi deranja somnul celuilalt. Există persoane care au comportamente mai mult sau mai puţin supărătoare pentru somnul celui cu care îşi împarte camera şi, implicit, patul: mişcări involuntare, diferite zgomote, tulburări multiple legate de felul în care se simte sau de starea sănătăţii. Pentru a păstra armonia şi pacea în cuplu, este indispensabilă reducerea acestor neplăceri.

Mişcările involuntare

Distingem mai multe feluri de mişcări involuntare:

– tresăririle din timpul adormirii, care sînt simţite ca nişte decontractări bruşte însoţite de impresia unei căderi într-o groapă fără sfîrşit şi care pot să îl trezească pe partenerul de cuplu; din fericire, nu sînt prea frecvente şi nu au caracter repetitiv;

– mişcările provocate de vise ori coşmaruri sînt, fără excepţie, limitate, ca urmare a atoniei muşchilor celui care doarme şi care îi interzice să-şi mai exprime în gesturi ceea ce trăieşte în vis. Chiar limitate însă, aceste manifestări îl pot deranja pe cel de alături;

– agitaţie şi zbucium nocturne, cu răsuciri şi zvîcniri, legate de un exces de nervozitate reprimată, care se destinde acum;

– neastîmpărul gambelor este o senzaţie supărătoare pe care o resimţim în picioare şi care antrenează o nevoie irezistibilă, mai mult sau mai puţin conştientă, de a le mişca. Cel mai frecvent, mişcările se repetă la fiecare 20 de secunde.

Neastîmpărul gambelor
Este un caz particular de mişcări involuntare cauzate de o proastă circulaţie a sîngelui în membrele inferioare. Sindromul ar putea fi ameliorat printr-un tratament pentru circulaţia venoasă: *Ginko biloba*, hamamelis, extract din castane de India (vîndut fără reţetă în farmacii şi magazine naturiste), prin masarea gambelor de jos în sus cu diferite creme şi loţiuni pe bază de lavandă sau hamamelis. Am mai putea adăuga aici diferitele metode de tratare a nervozităţii, pe care le vom expune mai jos, deoarece neastîmpărul gambelor are o componentă nervoasă.

În general, putem diminua aceste mişcări involuntare şi putem reduce tensiunea nervoasă făcînd peste zi o serie de exerciţii fizice care ne vor scăpa de prea-plinul de energie, prevenind astfel problemele din timpul nopţii. O altă soluţie ar fi băile fierbinţi ce conţin esenţe aromatice, infuziile sau curele alternative de magneziu şi calciu. Mişcările involuntare mai pot fi cauzate şi de un exces de ioni pozitivi (electricitate statică), situaţie care poate fi evitată în mai multe feluri:

– mersul înainte de culcare cu picioarele goale pe peluză (este ca un fel de „legare la pămînt");

– o baie caldă (reprezintă, la fel, o legare la pămînt);

– instalarea în cameră a unui „negativizator de ioni pozitivi";

– reducerea numărului de aparate electrice din camera de dormit sau debranşarea pe timpul nopţii a celor care nu pot fi înlăturate;

– dacă e necesar, trebuie să mergem la baie şi să ne trecem mîinile sau picioarele sub un jet de apă călduţă.

Voluntare într-o oarecare măsură sînt mişcările legate de crampele care apar în pat. Aceste dureri bruşte care ne cuprind labele picioarelor sau pulpele corespund unor spasme musculare, ce îl obligă pe

suferind să se mişte. La originea acestor crampe se află eforturile musculare excesive sau un deficit de magneziu şi calciu. În ceea ce priveşte contractările femeii însărcinate, ele sînt provocate de comprimarea vaselor de sînge sau a nervilor de către uterul dilatat. Tratamentul preventiv consistă într-un aport alimentar suficient în magneziu, calciu şi potasiu (o hrană bogată în legume verzi, în legume şi fructe uscate şi lactate, ape minerale bogate în oligoelemente), la care se adaugă gelule sau oligosoli sub formă de capsule. În prezent, putem alege din farmacii o gamă largă de multiminerale şi multivitamine. Credinţa populară franceză care spune că scăpăm de cîrcei dacă punem un săpun de Marsilia sub saltea se bazează pe simplul fapt că acest tip de săpun este foarte bogat în potasiu. De asemenea, rămîne valabil şi tratamentul clasic cu sulfat de chinină, în comprimate (Hexauqine, eliberat cu reţetă, etc.).

Bineînţeles, sportivilor le vom cere să-şi dozeze cît mai bine eforturile, iar femeilor însărcinate să-şi consulte medicul ginecolog, pentru a verifica modul în care se prezintă sarcina. Dacă mişcările involuntare sau voluntare nu trec şi îl deranjează serios pe cel de alături, va trebui să ne procurăm un pat mai lat, de cel puţin 1,60 m, cu o saltea dublă. Lăţimea patului îi va permite partenerului să se ferească de mişcările intempestive ale vecinului său, iar independenţa saltelelor evită transmiterea scuturăturilor şi a vibraţiilor.

Zgomotele

Zgomotele cauzate de vise şi coşmaruri

Visele şi mai ales coşmarurile pot fi însoţite de cuvinte şi uneori chiar ţipete. Acest tip de comportament reprezintă doar o excepţie, dar poate deveni extrem de jenant atunci cînd se repetă, fapt care impune să ne îndreptăm puţin atenţia asupra lui. În fapt, visele agitate traduc deseori dificultăţi de ordin psihologic. Pentru a-şi

regăsi un bun echilibru mental, subiectul va putea recurge la mijloacele de destindere deja descrise (vezi p. 92) şi mai ales se va putea folosi de visele sale pentru a progresa : a le înţelege mesajul, a le găsi un sens, a şti că, în orice caz, o evoluţie favorabilă se va înregistra din vin în vis, pe măsură ce le vom primi într-o notă optimistă, într-un spirit pozitiv şi încrezător. Vom reveni însă în a patra parte a cărţii asupra acestor exerciţii.

Scrîşnetele din dinţi sau bruxismul

Scrîşnetele pot fi tranzitorii sau cronice, de intensitate slabă sau de intensitate puternică şi pot cauza uneori fisuri şi spargeri ale dinţilor, atunci cînd sînt puternice, iar atunci cînd sînt de durată, uzura lor. Scrîşnetele sînt însoţite de dureri de maxilar şi de faţă. Tratamentul presupune administrarea unor sedative lejere, în special miorelaxante. Uneori, pentru protejarea dentiţiei, poate fi necesară şi utilizarea unei proteze speciale.

Sforăiturile sau bronhopatiile

Sforăiturile constituie o problemă majoră pentru cuplu, mai ales atunci cînd sînt puternice, iar celălalt partener are un somn sensibil. 25 % dintre persoane au sforăituri de natură cronică, în timp ce la alţii sforăiturile sînt ceva trecător. Sunetul emis este cauzat de trecerea aerului inspirat şi expirat prin defileul căilor aeriene superioare, format din limbă şi palat, apoi prin amigdale şi vălul palatin prelungit de omuşor şi, în sfîrşit, prin faringe ; vibraţiile acestor elemente parcurse de coloana de aer vor da şi caracteristica sforăitului, a cărui intensitate poate să varieze între 20 şi 80 de decibeli !

Sforăiturile pot fi provocate sau accentuate şi de unele anomalii şi boli care ne îngustează căile respiratorii :

– retrognatismul (insuficienta dezvoltare a maxilarului inferior, care îţi trage barba înapoi) antrenează o reducere a volumului

cavităţii bucale şi faringiene; limba, totodată, trasă înspre înapoi, va ajunge să se localizeze în faringe;

– hipertrofia vălului palatin şi a omuşorului, care împiedică circulaţia aerului;

– hipertrofia ţesuturilor adenoide, în special atunci cînd se inflamează amigdalele sau mucoasele, care îngustează căile aeriene;

– infiltraţiile de ţesut gras pe zona defileului pot îngusta de asemenea căile respiratorii; în caz de obezitate, ţesuturile grase ajung să copleşească mucoasa limbii, a obrajilor, a vălului palatin, a amigdalelor şi faringelui.

În anumite împrejurări, efectele acestor îngustări ale căilor aeriene pot fi agravate:

– existenţa concomitentă a unei obstrucţii nazale (deviaţie de sept, vegetaţii adenoide) care împiedică aerul să treacă prin căile nazale, obligîndu-l să treacă prin gură;

– poziţia în decubitus dorsal (culcat pe spate) care, sub efectul greutăţii, face ca limba şi vălul palatin să se înfunde în cavitatea faringiană. Putem constata că este îndeajuns să-l întoarcem pe o parte sau pe burtă pe cel care sforăie pentru ca el să-şi înceteze „muzica"; în acest caz, tot greutatea este cea care face ca limba şi vălul palatin să se deplaseze spre înainte, degajînd astfel faringele;

– consumul de alcool şi de somnifere, care, făcîndu-ne ţesuturile mai flasce, le predispun la a cădea şi a vibra.

Complicaţiile antrenate de obstrucţia respiratorie sînt serioase şi chiar grave. Reducerea ventilaţiei face ca şi cantitatea de oxigen să scadă cu 10 pînă la 35 % şi primele care suferă sînt creierul şi inima. Pentru a asigura un mai bun flux de oxigen în ţesuturi, inima îşi va accelera bătăile, în timp ce tensiunea arterială va creşte (iar somnul normal presupune o încetinire a bătăilor inimii şi o scădere a tensiunii). Această accelerare şi lipsa de oxigen obosesc inima şi o predispun la infarct şi la alte boli, iar accesele de tensiune expun creierul la accidente vasculare.

Măsuri de prevenire a sforăitului

– Asigurați o bună aerisire a încăperii, pentru a nu fi un deficit de oxigen.

– Umiditatea din dormitor trebuie menținută la un nivel ridicat, pentru a evita uscarea mucoaselor respiratorii.

– În ceea ce privește persoana care doarme, trebuie împiedicată să doarmă pe spate, punînd, de pildă, un obiect cu un volum oarecare în spatele său, sub bluza de pijama (o minge de tenis de cîmp, de exemplu).

– Evitați alcoolul și somniferele, care provoacă un somn foarte adînc și o atonie excesivă a țesuturilor.

– Evitați să deveniți supraponderal(ă).

– Este inutil să recurgeți la un detector de sforăituri; este un gadget care nu rezolvă cauza zgomotului și îl va trezi mai des pe partenerul de pat decît pe cel care sforăie.

Un lucru imperatios necesar este acela de a trata sforăiturile atît pentru consecințele lor conjugale cît și pentru repercusiunile asupra sănătății. Tratamentul va avea în vedere acționarea asupra obstrucției care afectează căile aeriene. Există mai multe soluții în acest sens:

– o corecție a retrognatismului, pentru a repoziționa maxilarul inferior spre în față, grație unui tratament ortodontic: o proteză pe care o aplicăm seara va împinge în față maxilarul inferior, mărind astfel spațiul orofaringian;

– o corecție a hipertrofiei vălului palatin și a omușorului, care constă în scurtarea lor (operație care poate fi efectuată fie cu laserul cu bioxid de carbon – prezintă avantajul că nu mai este necesară anestezia generală și dezavantajul că timp de cîteva zile vor persista durerile –, fie prin intervenție chirurgicală – cu ajutorul unui UPPP, uvulo-palato-faringo-plastie –, care se poate efectua sub anestezie locală sau generală);

– o cură de slăbire, pentru a scăpa de grăsimea depusă pe mucoase;

– ablația amigdalelor și a mucoasei;

– o corecţie a obstrucţiei nazale: rectificarea septului, scoaterea mucoasei (polipilor);

– folosirea VPPP (ventilaţie cu presiune pozitivă), numită şi NCPAP *(Nasal Continuous Positive Air Pression)*, care constă în a trimite în narine aer sub presiune pozitivă, pentru a forţa obstrucţia. Aparatul este alcătuit dintr-un rezervor de oxigen, o pompă şi o mască nazală. Această tehnică este rezervată pentru cazurile severe, atunci cînd subiectul refuză operaţia, sau cînd riscul operatoriu este foarte ridicat. Oricare ar fi soluţia adoptată, trebuie să vă adresaţi obligatoriu medicului specialist.

Aşadar, ce putem face pentru a putea proteja somnul celuilalt de zgomotele scoase de sforăit? Prin acţionarea asupra cauzei zgomotelor, am reuşit deja să le atenuăm şi chiar să le suprimăm, împuşcînd doi iepuri dintr-o singură lovitură: tratarea emiţătorului de supărătoarele sale probleme şi salvarea urechilor partenerului. Pentru a-l proteja direct pe acesta din urmă, recurgerea la un obturator al conductului auditiv este o soluţie care îi satisface pe cei mai mulţi şi care există în variante multiple. Relativ la alegerea patului (pat lat sau paturi îngemănate), aceasta nu schimbă cu nimic recepţia sunetelor, singurul avantaj fiind faptul că distanţa îl sustrage pe partener vibraţiilor transmise. Iată de ce persoanele care au un somn sensibil şi care nu suportă obturatoarele auditive recurg la ultima soluţie: camere separate (vom reveni asupra acestei variante la p. 149). Problemele de zgomot sînt luate foarte în serios, deoarece ele se află frecvent la originea conflictelor conjugale; patul, care ar trebui să fie un loc de linişte şi armonie, poate deveni astfel un spaţiu al stresului şi polemicilor.

Apneea în somn

Este o tulburare însoţită de sforăituri şi relevă o obstrucţie a căilor aeriene. Iată ce se petrece: subiectul sforăie din ce în ce mai puternic, apoi, brusc, el se opreşte din respirat, şi cînd ar exista un obstacol care împiedică aerul să mai treacă; face eforturi susţinute să-şi regăsească suflul, se ridică în pat, iar faţa i se umflă şi i se tumefiază. Apoi, respiraţia îi revine, se întinde la loc, adoarme din nou şi sforăiturile reîncep. În momentul în care se ridică în şezut, subiectul se trezeşte preţ de cîteva secunde, însă nu va păstra nici o amintire a crizei. Apneele se pot repeta de la 10 la 300 de ori pe noapte; scăderea oxigenului din sînge care rezultă de aici, la fel ca şi creşterile de tensiune arterială pot antrena un infarct miocardic sau un accident cerebral. În momentul trezirii, sforăitorul apneic este foarte obosit, are o dispoziţie proastă, iar în cursul zilei va adormi atît la serviciu (de unde şi accidentele de muncă sau accesele de somn în timpul întîlnirilor), cît şi în maşină (fapt care poate sta la baza accidentelor de circulaţie). În plus, el va mai avea şi dificultăţi de concentrare intelectuală. Partenerul trezit din somn din cauza sforăiturilor va fi impresionat şi chiar panicat de aceste apnee, temîndu-se pentru viaţa acestuia. Apneele din timpul somnului afectează 5 % din populaţie, din care 95 % sînt cei care au mai mult de 40 de ani, obezi, hipertensivi, alcoolici. Femeile sînt afectate în cazuri excepţionale de apnee şi, în special, cele care au peste 50 de ani. Cauzele obstrucţiilor sînt aceleaşi ca şi în cazurile descrise la sforăituri. Tratamentul preventiv constă în cura de slăbire şi renunţarea completă la alcool. Tratamentele curative vor acţiona asupra cauzei obstrucţiei, aşa cum am văzut la sforăituri; în situaţia în care nu este posibilă nici o intervenţie directă, va trebui să recurgem la VPPP.

Deseori, persoana care sforăie nu ştie acest lucru şi partenerul său este cel care îl trezeşte noaptea pentru a înceta sau îi spune dimineaţa despre cît de mult şi tare a sforăit. Cel care a sforăit neagă, se simte nedreptăţit şi jignit. Este însă foarte adevărat că

putem sforăi uşor, însă la fel de grav, ca în apneele din somn, fără a ne da seama. La fel de bine, putem sforăi şi în momentele microsomnurilor.

În timpul nopţii, somnul v-a fost întrerupt de sforăiturile partenerului. L-aţi trezit, pentru a înceta cu zgomotul, şi credeţi că nu aţi mai reuşit să adormiţi deloc şi că aţi rămas treaz ore în şir. În realitate, orele de pretinsă insomnie sînt presărate de un număr de microsomnuri în care plonjaţi pentru cîteva minute, cu un somn profund şi însoţit de sforăituri. Astfel, dimineaţa poate apărea un dialog de tipul: „M-ai trezit astă noapte cu sforăiturile tale, nu am mai putut să adorm şi am făcut o noapte albă! – Nu cred să fi sforăit, m-ar mira; tu însă ai reuşit să adormi şi tu ai fost cea care a sforăit! Nu am mai putut să adorm şi n-am închis un ochi toată noaptea!" În realitate, fiecare are partea lui de dreptate: se poate să sforăi fără să ştii şi se poate întîmpla să sforăi în timpul microsomnurilor care îţi marchează insomnia. Aşadar, să nu ne lăsăm cuprinşi de indispoziţie şi să fim mai înţelegători: „Îmi spui că am sforăit şi este adevărat. Îmi cer scuze că te-am trezit. Să vedem cum am putea rezolva chestiunea..."

Dificultăţile legate de anumite cazuri particulare

Sarcina

Sarcina poate perturba somnul femeii şi cel al companionului ei, deoarece apar crampe, tulburări digestive, micţiuni mai frecvente, poziţii dificile în cursul ultimelor luni (volumul abdomenului îi interzice să doarmă pe burtă şi îi îngreunează schimbările de poziţie) şi mişcările fetusului. Femeia acceptă aceste inconveniente, deoarece ştie în modul cel mai intim ceea ce se petrece înăuntrul ei. Partenerul ei va găsi aici ocazia de a împărtăşi în felul său actul concepţiei: solicitudinea sa pentru femeie şi copil va mai calma din tulburările ei şi din agitaţiile lui.

Bufeurile de căldură ale menopauzei

Sînt mai curînd o neplăcere decît o boală, dar asta nu înseamnă că nu ajung să perturbe serios nopţile conjugale, ajungîndu-se chiar şi la conflicte: doamna, „sfîrşită de căldură", înăbuşită, se agită şi dă jos cuverturile. Trezit de mişcările companioanei sale şi de frigul pe care îl simte, domnul bombăne ceva şi încearcă să-şi tragă cuvertura. Se întîmplă ca el să răcească şi să o tot ţină în tuse vreo două săptămîni, plîngîndu-se tuturor că a răcit din cauza soţiei lui. Bufeurile pot fi evitate cu ajutorul unui tratament. Nu este numaidecît necesar să recurgem la hormoni de substituţie – există şi anumite remedii fitoterapeutice (hamamelis, salvie etc), în picături şi gelule, foarte eficiente şi cu cel mai mic grad de risc.

Vîrsta înaintată

Este caracterizată prin modificarea somnului, care devine mai scurt şi mai puţin profund, cu treziri nocturne mai marcate şi o trezire matinală mai devreme. Persoanele în vîrstă se culcă mai devreme şi se scoală mai devreme. Nu e nimic anormal aici, deoarece nevoia lor de somn este mai redusă. Dacă somnul este cu adevărat prea afectat, persoana în vîrstă trebuie să recurgă la diferite metode non toxice, pe care le-am amintit în partea a doua a cărţii (vezi p. 81). Somniferele vor trebui evitate, deoarece în cazul persoanelor înaintate în vîrstă ele vor fi greu eliminate, ca urmare a oboselii rinichilor şi a ficatului, şi le vor afecta memoria, şi aşa slăbită. În sfîrşit, cei de vîrsta a treia şi a patra sînt mai frecvent atinşi de diferite boli, care vor deranja somnul lor şi al partenerului de viaţă.

Neajunsurile pe care le cauzează bolile

Împărţirea camerei şi a patului cu cineva care este afectat de o boală cronică sau acută ridică probleme aparte, cu atît mai mult cu cît noaptea apar sau se fac simţite multe dintre boli. În cursul acestei perioade, predomină activitatea sistemului parasimpatic, numit de asemenea şi „vagal", care este tocmai sistemul ce comandă contracţia şi spasmul viscerelor (bronhii, veziculă biliară, intestine etc.). Nivelul maxim de predominanţă vagală se situează în jurul orei 3 dimineaţa, iar această oră este cea la care se produc majoritatea crizelor. Mai există şi alte explicaţii pentru accesele nocturne ale bolilor: poziţia alungită antrenează o stagnare a sîngelui în torace şi în special în plămîni, fapt care predispune la tulburări respiratorii şi cardiace. Uneori, visele şi coşmarurile pot provoca o accelerare a bătăilor inimii şi creşteri de tensiune arterială, aspecte care au drept efect perturbări cardiace şi cerebrale. În fine, obstrucţiile respiratorii, ce cauzează sforăiturile, mai dau naştere şi la o hipoxemie (deficit de oxigen) a ţesuturilor şi în special a ţesuturilor cardiace şi a celui cerebral. Nu trăim însă împreună la bine şi la rău? Din fericire, putem îndepărta răul, dacă îl vom aborda cu dragoste, cu inteligenţă şi cu ajutorul unui medic. De regulă, boala unuia dintre soţi îl va deranja pe celălalt prin neliniştea pe care i-o trezeşte, prin zgomotele şi mişcările pe care le provoacă, prin deplasările pe care le presupune şi prin lumina care trebuie să stea aprinsă. Tratamentul va avea aşadar în vedere îmbunătăţirea stării lui de sănătate şi, desigur, reducerea tulburărilor nocturne, fapt care va ajunge implicit să mai reducă şi din neplăcerile partenerului. Tratamentul de fond va trebui să fie cel mai bun posibil şi urmat în mod conştiincios. Uneori, trebuie să avem şi o rezervă de medicamente destinate a fi luate de urgenţă în cazul unor accese nocturne şi, bineînţeles, numerele de telefon de la Salvare trebuie să fie afişate pe telefon.

Partenerul va trebui să fie prevăzător atunci cînd apar crizele de noapte. Cu mare calm, el va evita agravarea angoasei celui bolnav şi chiar se va strădui să îl liniştească. Astfel, o dată trecută criza, va reuşi să adoarmă mai uşor. De asemenea, prin empatie şi devotament, cel sănătos va trebui să îi îngrijească somnul celui bolnav. În volumul de faţă, nu ne-am ocupat decît de bolile cronice şi de accesele lor şi am dat indicaţii suficiente pentru fiecare clasă de tulburări.

Bolile respiratorii

Fără îndoială, sînt cele care tulbură cel mai mult nopţile în doi. Tot ceea ce afectează suflul vital îi va nelinişti puternic atît pe pacient cît şi pe tovarăşul său de viaţă. Pe de altă parte, manifestările în sine sînt zgomotoase şi vizibile, spectaculoase chiar.

Criza de astm

Este un caz particular de boală respiratorie. Măsurile preventive care trebuie luate în acest caz sînt capitale: ele consistă în a elimina tot ceea ce poate provoca reacţii alergice (perne, plăpumi din puf, mochete din lînă) şi de a lua cu regularitate tratamentul antialergic şi bronhodilatator. Simptomele astmului sînt impresionante (asfixie, şuierături), însă viaţa celui bolnav nu este în pericol (excepţie o poate face starea de „rău astmatic", o succesiune de crize complexe). Partenerul de viaţă nu trebuie să intre în panică, ci va trebui să rămînă calm, pentru a-l putea linişti pe cel de lîngă el: îi va da medicamente pentru stările de criză, care vor sta întotdeauna la dispoziţie pe noptieră. Totodată, îşi poate arăta afecţiunea prin cîteva vorbe dulci şi o atingere uşoară, pentru a nu-i ocupa cu totul teritoriul celui astmatic şi a-l sufoca şi mai mult.

Accesele cronice ale tulburărilor respiratorii (bronşită cronică, efiseme etc.) se manifestă prin dificultăţi serioase de respiraţie, impresionante atît pentru cel care le suportă cît şi pentru cel care le vede: şuierături, tuse, tumefiere a feţei şi a extremităţilor, angoasă. Rolul

soţului (soţiei) va fi să-l liniştească pe cel bolnav şi să îi dea medicamente sau oxigen.

Bolile cardiace

Reprezintă a doua cauză gravă a perturbării nopţilor conjugale. Este necesar ca partenerul sănătos să-i respecte dorinţa celui care suferă de insuficienţă cardiacă de a dormi în poziţie semiaşezată, culcat pe două perne (pentru a-şi reduce staza în mica circulaţie, de la inimă la plămîni). Totodată, partenerul sănătos va interveni şi cu remediile necesare şi, dacă este cazul, cu oxigen. Criza de angină pectorală survine din cînd în cînd la persoanele atinse de coronarită. Ea se caracterizează prin dureri retrosternale intense, foarte angoasante, care cedează însă foarte rapid, la administrarea unui medicament antianginos. Partenerul sănătos, ştiind la ce să se aştepte, îşi va păstra calmul şi va interveni cu remediile necesare.

Tulburările neurologice

Printre aceste tulburări, criza de epilepsie este cea mai puternică. Partenerul sănătos trebuie să ştie cum să reacţioneze, avînd grijă să nu i se facă rău bolnavului (să cadă sau să se zbată) şi ca acesta să nu îşi înghită limba, aşteptînd cu încredere apoi sfîrşitul crizei. De asemenea, tot el este cel care trebuie să supravegheze buna administrare a tratamentelor.

Durerile

Oricare ar fi originea lor, durerile îl vor trezi pe cel bolnav sau îl vor împiedica să doarmă, cu această ocazie, şi pe partener. Toate bolile pot provoca dureri, însă cele mai frecvente au ca punct de plecare reumatismele. Unii reumatici se frămîntă noaptea ca şi cum ar dormi pe un pat fierbinte. Aşa este cazul periartritei scapulo-umerale,

care afectează umerii. De asemenea, cei care suferă de sciatică vor avea noaptea grea din cauză că patul este prea moale. Medicamentele indicate în astfel de situaţii sînt cele care acţionează împotriva durerii şi cele antiinflamatorii.

Nevoia de micţiune repetată

Obligă la treziri repetate în timpul nopţii şi, deseori, la aprinderea luminii. În cazul femeii, responsabile se fac fibroamele uterine sau chisturile ovariene, iar la bărbat nevoia de a urina frecvent este dată de hipertrofia prostatei, ce reduce din capacitatea vezicii. Soluţia este operaţia prin care se elimină prostata, la care se poate apela în cazul în care pacientul se duce la baie de mai mult de trei ori pe noapte. Pentru a evita trezirea partenerului, pacientul silit să se scoale ar putea să folosească o lanternă de buzunar suficient de puternică. De asemenea, va trebui să se ridice cu grijă; dacă o face dintr-o dată, e posibil să ameţească şi să cadă, de unde o scenă de panică – celălalt partener se trezeşte în urma zgomotului, nu-şi mai vede tovarăşul de viaţă în pat, între perne, aprinde lumina şi zăreşte o formă zăcînd pe covor, poate chiar însîngerată. Imediat va apela Salvarea şi apoi se va pune în mişcare un greu şi foarte costisitor mecanism: spitalizare, examene pe cît de multe, pe atît de dureroase, pe cît de periculoase, pe atît de inutile, pentru că boala iniţială era fără prea mare importanţă. Sînt destule cazurile cînd ajungem să vedem persoane care ies din spital după o lună şi sînt deprimate. Căderile nocturne reprezintă o proporţie considerabilă a apelurilor de urgenţă.

Am vorbit despre nişte crampe banale, însă aceste crampe pot fi semnul unei boli grave, vasculare (arterită) sau neurologice (nevrită). În cazul unor crampe recurente, partenerul sănătos va trebui să insiste pentru ca partenerul afectat să consulte un medic.

Pentru a evita să cădeţi atunci cînd vă daţi jos din pat
Dacă trebuie să vă treziţi noaptea, acţionaţi în următorii trei timpi:
– Staţi aşezat în pat timp de trei minute.
– Mai staţi apoi încă trei, pe marginea patului, cu picioarele pe duşumea.
– Ridicaţi-vă apoi cu grijă.
Dacă simţiţi pînă şi cel mai mic „vertij", aşezaţi-vă la loc. Vă veţi scuti astfel partenerul de o mare spaimă. Acest număr de mişcări are drept scop evitarea unei căderi brutale a irigării sangvine în creier sub efectul greutăţii din clipa în care ne-am sculat în picioare. Şi sînt cu atît mai necesare cu cît pe timpul nopţii tensiunea arterială scade.

BCU IAŞI CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

6. Patul cu două locuri

Avantajele patului cu două locuri

Este patul care ne permite cu adevărat să dormim în doi. Este o specialitate franţuzească, iar ţările care folosesc „paturile gemene" confirmă acest lucru, numind paturile cu două locuri „paturi franţuzeşti". Acest fel de pat are atît avantaje cît şi inconveniente. Principalul său avantaj este că oferă intimitatea cea mai proximă şi cea mai strînsă dintre toate. Ne referim la intimitatea pe care o caută şi o degustă cu fervoare cei care se iubesc, intimitatea de care au întotdeauna nevoie, pe toată perioada relaţiei lor. Este vorba despre o complicitate intimă, ce le îndeplineşte toate visele pe care le au, care acoperă toate ipostazele senzualităţii (miros, atingere etc.), o adevărată baie de tandreţe care trezeşte toate dorinţele erotice. Şi aceasta se petrece atît la culcare, cît şi la trezire ori pe timpul nopţii. Astfel, putem spune că patul cu două locuri este o mare de fericire.

Inconvenientele

Inconvenientele rezidă în faptul că manifestările neplăcute pe care le-am expus mai înainte (vezi p. 131) se resimt într-un mod aparte într-un astfel de pat. Date fiind însă celelalte situaţii care îl avantajează, patul de două locuri rămîne în continuare un aşa-zis loc idilic.

– Micile disconforturi. Lunecarea unuia spre celălalt şi „strivirea" reciprocă, fără voia nimănui: pe cît este de plăcut să te cuibăreşti

unul lîngă celălalt, să te lipeşti de el, pe atît mai neplăcut este să simţi că partenerul trece peste tine atunci cînd vrei să te îndepărtezi cît de puţin. Pentru a evita acest inconvenient, trebuie ca salteaua, pernele şi lenjeria să fie de calitate, aşa cum am mai afirmat. Un alt mic disconfort: tragerea cuverturii spre sine, lăsînd partenerul descoperit. Pentru a preveni acest lucru, este de ajuns să fixăm bine cuvertura pe partea partenerului descoperit, „burduşind-o" bine sau chiar aplicîndu-i un alt dreptunghi de pînză pe care să îl băgăm sub saltea. Desigur, cusutul poate fi înlocuit cu altă modalitate de a ataşa cele două materiale.

– Practicile anticomunitare. Lecturile tardive şi serile prelungite la TV constituie o folosire nefericită a patului de două locuri şi o proastă igienă de viaţă. Despre televizor am vorbit deja, am spus ce inconveniente aduce; mai adăugăm că oboseala nervoasă care rezultă din respectivele „seri catodice" este cauza lipsei de formă de a doua zi. Ar trebui să vină şi ziua în care canalele de televiziune să înceteze să creadă în stupiditatea oamenilor şi să programeze emisiunile de factură inteligentă la ore normale. În cazul lecturilor tardive, atunci cînd sînt foarte necesare, vor trebui să se desfăşoare sub o lumină foarte bine focalizată.

– Desensibilizarea la atingere. Faptul de a fi ani de zile şi noapte de noapte în contact cu pielea partenerului nu ar putea duce la o desensibilizare la atingerea ei? Altfel spus, această suprafaţă cutanată, care ne încînta atunci cînd ne era puţin accesibilă, nu ne-a devenit indiferentă oare acum, cînd dispunem de ea tot timpul? Iar patul cu două locuri, oferind în mod automat opt ore de contact pe zi, nu ne face oare să ajungem la ce este mai rău pentru un cuplu, la pierderea dorinţei prin banalizarea senzaţiei?

Pentru cei veşnic îndrăgostiţi – fericiţii de ei! – riscul nu există şi ei vor dormi şi după patruzeci de ani ca în prima noapte. La alţii însă, pericolul este real şi reuneşte problema banalizării corpurilor şi a relaţiei cu cea a uzurii dorinţei. Va trebui să ne luăm o serie de măsuri împotriva instalării rutinei şi să dăm dovadă de multă creativitate, pentru a salva perenitatea cuplului. Astfel, putem să

întreţinem dorinţa pentru corpul celuilalt (prin evitarea excesului de nuditate, prin a nu neglija aparenţele, prin reînnoirea artei erotice etc.) şi pentru personalităţile fiecăruia (prin întreţinerea comunicării, prin îmbogăţirea nivelului de cunoştinţe etc; vezi p. 206).

Concret, pentru a reduce inconvenientele patului cu două locuri, va trebui ca acesta să fie foarte larg, de cel puţin 1,60 m, şi să aibă o saltea dublă, aşa cum am mai spus. Astfel, fiecare dintre cei doi va putea să stea apropiat sau la distanţă faţă de partenerul său, scăpînd totodată de cea mai mare parte a inconvenientelor, atît unul, cît şi celălalt. Dacă dormitul împreună, în acelaşi pat, se poate dovedi cu adevărat imposibil uneori pentru că somnul unuia este foarte sensibil sau pentru că ar cauza neplăceri prea mari, atunci va trebui să adoptăm paturile gemene. Atenţie însă, unul dintre paturi va trebui să fie suficient de larg pentru a putea permite trecerea la jocuri amoroase şi la mîngîieri, pentru a putea permite şi dormitul împreună, atunci cînd vom dori (fie numai şi pentru un început de noapte), sau, în sfîrşit, pentru a ne regăsi dimineaţa unul alături de celălalt. Altfel spus, pentru a ne putea permite minunatele momente ale împărţirii aceluiaşi pat: adormitul şi trezirea.

Camerele separate

Este o practică pe care trebuie să o abordăm fără prejudecăţi, fără exces de romantism, fără pesimism şi fără a dramatiza. Uneori, dormitul în camere separate rămîne singura soluţie atunci cînd unul dintre parteneri are somnul deranjat de diferite afecţiuni (situaţie în care trebuie să instalăm un sistem de apel dintr-o cameră în cealaltă). De asemenea, camerele separate mai pot fi şi soluţia pentru a ne salva prospeţimea relaţiilor senzuale şi pentru a respecta nevoia de autonomie a fiecăruia. Totuşi, lucrurile bune vor fi păstrate: mîngîierile de seară, de dimineaţă şi chiar de noapte (ce surpriză divină!), la fel ca şi petrecerea periodică a unor nopţi împreună ori a siestelor. Acest mod de viaţă va fi adoptat în urma unei negocieri, unde fiecare va da dovadă de înţelegere şi generozitate şi la care se va putea renunţa oricînd va fi cazul.

Pat şi autonomie

O dată trecută perioada comună a începuturilor, la unii parteneri de cuplu poate apărea şi o anumită nevoie de autonomie. Această nevoie corespunde unei necesităţi de afirmare a personalităţii, de realizare a unor preocupări personale, de încercarea de a-ţi descoperi talentele şi de a face lucrurile pe care trebuie să le facem. Chiar dacă, uneori, cuplul poate fi o sursă de evoluţie, nu trebuie să nu vedem un drum personal şi în aceste secvenţe de solitudine, lucru care presupune să avem şi timpul necesar şi un spaţiu pentru sine. O astfel de atitudine nu este nicidecum ostilă faţă de celălalt şi nici nu este împotriva dragostei: ceea ce nu facem cu celălalt nu o facem împotriva lui. În plus, de progresul, de îmbogăţirile şi realizările unuia vor beneficia şi celălalt şi cuplul, pe cînd orice împotrivire faţă de această nevoie legitimă va fi un prejudiciu pentru amîndoi: reprimări, frustrări, ruinări, senzaţie de încarcerare, cînd cel căruia i-a fost refuzată libertatea va avea un resentiment crescut pentru „gardianul" său şi cuplul va fi pus în pericol.

Pentru a respecta nevoia de autonomie în sînul cuplului, trebuie să avem, după cum am mai spus, o intimitate în doi (care înseamnă viaţă comună, schimburi afective şi erotice şi creaţii comune) şi una personală (care presupune să te ocupi de tine şi să ai activităţi care să te privească în primul rînd pe tine, într-un timp şi loc individuale). În timpul zilei, o astfel de activitate poate fi organizată cu uşurinţă. Nu aşa însă va merge şi seara, înainte de culcare. Cînd vine vremea draperiilor, dialectica vieţii comune şi a autonomiei nu mai are nici o rezolvare. Clasic şi oficial vorbind, nu există nici o problemă atîta timp cît cei doi se iubesc, sînt căsătoriţi sau locuiesc împreună, dorm alături, adică în acelaşi pat cu două locuri, acolo unde este inevitabilă intimitatea cea mai strînsă. Ce poate face aşadar cel sau cea care, într-o bună seară, simte nevoia de autonomie?

Dacă sînt îndrăgostiţi, veţi spune, nu se poate vorbi despre o asemenea situaţie, ceea ce nu este adevărat, deoarece poţi fi şi

îndrăgostit şi să-ţi doreşti şi cîteva clipe de singurătate. Nevoia de autonomie nu este contrară esenţei unei iubiri veritabile. Totul va fi mai bine atunci cînd partenerul va înceta să mai interpreteze pieziş dorinţa de izolare, atunci cînd nu se va mai simţi mai puţin iubit, abandonat chiar, şi nu va mai dramatiza situaţia. Pentru a reuşi, va trebui să înţeleagă că tovarăşul de viaţă este o persoană diferită, că nevoia lui de a reveni asupra sa este ceva legitim, că nu îl priveşte decît pe el şi că nu are nimic de a face cu legătura dintre ei; de asemenea, va trebui să mai lucreze şi asupra temerilor pe care le are (teama de autonomie, de abandon etc.). De asemenea, totul va fi mai bine dacă partenerul care vrea să se izoleze va şti cum să îl facă să înţeleagă pe celălalt că această dorinţă nu vine din cauza dragostei pe care o simte pentru el; îşi va reafirma ataşamentul faţă de el şi, în seara care vine sau a doua zi îl va copleşi cu un interes şi o atenţie susţinute.

Şi aşa, am putea să ne punem foarte senin întrebarea: ce poate face o persoană care simte nevoia de autonomie într-o seară? Există mai multe soluţii şi ele vor fi alese în colaborare cu partenerul:

– să-şi acorde un spaţiu personal, chiar în pat, rămînînd la distanţă faţă de partener; soluţia va fi cu atît mai reuşită cu cît patul va fi mai lat (cel puţin 1,60 m), saltelele duble, luminile unidirecţionale şi dacă există şi căşti pentru ascultarea individuală a muzicii;

– înainte de a merge împreună în pat, rezervaţi-vă un timp personal într-o altă încăpere, în salon sau în camera privată (birou, atelier etc.), unde puteţi să vă dăruiţi unei activităţi foarte personale;

– optaţi pentru metodele complete: dormitul o oră, o jumătate de noapte, o noapte, cîteva nopţi în camera personală – ceea ce numim în mod curent cu o nuanţă de tristeţe, de resemnare şi poate chiar reprobator: dormitul în camere separate. Mai bine poate ar fi să-i spunem „îndreptare asupra sinelui", deoarece faptul este unul fericit şi fecund, separaţiile de care vorbim, de seară sau nocturne, înregistrînd reveniri pozitive. Pe de o parte, ele vor permite o mai bună apreciere a intimităţii: ce bucurie este să regăseşti tandreţea persoanei iubite

şi corpul ei cald şi dulce, după cîtva timp de singurătate! Pe de altă parte, ele fac din dormitul în doi o alegere şi nu o obligaţie sau un act de rutină: „Dorm cu tine pentru că aşa simt, nu pentru că aş fi constrîns(ă). Nu sîntem nişte condamnaţi ai cearşafurilor comune"[38].

Ce rămîne de ştiut este că relaţiile dintre oameni nu au ajuns la capăt, cu atît mai mult relaţia cu cel mai apropiat dintre ei, partenerul de viaţă. Fiinţa umană este făcută din paradoxuri: vrea să fie autonomă, dar are şi nevoie de alteritate; este o individualitate, dar îşi doreşte şi pe altcineva; îi place să fie singur, dar îi place şi compania. Aspectele contrare se exprimă uneori simultan şi atunci rămîne impresia că nu ştim ce vrem. Cel mai frecvent însă, ele se exprimă pe rînd, fiecare pol avînd puseuri periodice. Fiecare dintre parteneri îşi duce cu sine contradicţiile, ai căror poli alternează în egală măsură, şi aşa se poate întîmpla ca o zi să îi surprindă pe cei doi parteneri aflaţi în opoziţie: unul cu nevoia de a fi singur, celălalt simţind nevoia unei prezenţe; unul cu nevoia de distanţă, celălalt de proximitate; unul de linişte, altul de discuţie; unul de a poseda, altul de a fi liber; unul de a face dragoste, altul nu. Dacă nu este băgat în seamă, cel care solicită se poate simţi lăsat la o parte, aruncat, neiubit, timp în care cel solicitat se poate simţi sufocat, asaltat, urmărit. Astfel se petrece dialectica între viaţa în doi şi autonomie. Dacă e să ţinem cont de problemele vieţii comune, a dormi în doi implică învăţarea artei de a comunica şi, mai general, a artei de a iubi. Vom reveni la acest subiect.

38. Jacques Salomé, *Jamais seuls ensemble. Comment vivre à deux en restant différents ?*, Editions de l'Homme, Montréal, 1995.

BCU IASI/CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

PARTEA A IV-A

A visa împreună

BCU IASI/CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

BCU IASI/CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

1. Despre importanța pe care o au visele pentru sine şi pentru cuplu

„Parcă mai ieri a fost cînd ne-am întîlnit într-un vis. Ai cîntat pentru mine în singurătatea mea şi din himerele tale mi-am făcut un turn pînă la cer... Dacă ar fi să ne întîlnim din nou în amurgul amintirilor, am vorbi atunci, iar eu îţi voi cînta un cîntec mai pătrunzător. Iar dacă mîinile ni se vor întîlni într-un alt vis, vom construi împreună un alt turn pînă la cer... Am mers în tăcerea nopţii pe căile tale, iar sufletul meu a colindat prin casele tale. Da, ţi-aş cunoaşte bucuria şi, în somnul tău, visele tale vor fi şi ale mele." Aşa spunea Kahlil Gibran. A dormi în doi înseamnă să visezi în doi sau, cel puţin, să visezi unul lîngă celălalt.

Solitari sau solidari

La o primă vedere, nimic nu este mai personal decît visul: el este stăpînul inconştientului, eul profund ce conţine subpersonalităţile, amintirile marcante, temerile, rănile etc. Fiecare dintre noi are propriile experienţe trăite. Şi fiecare visează pentru sine, în felul său. Cu atît mai bine! Prea mulţi oameni trăiesc relaţiile de cuplu îndepărtîndu-se de ei înşişi, tinzînd să nu întreprindă ceva decît împreună, supuşi întru totul şi renunţînd la propria personalitate. În orice caz, viaţa onirică rămîne partea noastră intimă, care nu ne aparţine decît nouă, pe care nu o putem ceda şi nici nu ne poate fi

luată. Totuşi, nu trebuie să tragem concluzia că, prin natura lor, visele ar presupune o singurătate totală a noastră.

Însuşi faptul că trăim aceste secvenţe onirice cu corpurile atît de unite, cu inimile şi sufletele atît de strîns legate între ele, mai temperează din aparenţele solitudinii. Nu este lipsit de importanţă să te îmbarci pentru călătoria spre tărîmul viselor alături de fiinţa iubită. Totul va fi mai plăcut şi mai sigur, pentru că ştim că dacă s-ar isca cine ştie ce furtună de coşmaruri, sau dacă s-ar forma cine ştie ce voluptos ciclon, celălalt ar putea să ne mai liniştească sau să ne satisfacă. Oricum ar fi, partenerul de viaţă nu le va trece cu vederea. Adeseori, prima persoană apărută în viaţa noastră diurnă este şi primul personaj al viselor noastre. Cu el sau cu ea, vom retrăi în vis bucuriile şi greutăţile de peste zi, văzute însă dintr-un unghi aparte, chiar extravagant, iar dacă el sau ea ne vorbeşte, nu o va face la fel ca în viaţa cotidiană. Visele au un important aport în relaţia de cuplu: avertizări, soluţii noi, fără a uita de împlinirea dorinţelor noastre, sexuale sau de alt fel, cînd cel care visează va găsi nu numai o destindere a tensiunilor apărute, ci şi o vedere asupra unor noi soluţii posibile. Visele nu sînt doar simple *remake*-uri ale vieţii reale, ci şi noi variante de existenţă, care ne propun urmarea unor căi inedite.

În plus, inconştientul are virtuţi magice care, aşa după cum vom vedea mai încolo (p. 166), depăşesc limitele eului şi distincţiile între trecut şi viitor. Graţie telepatiei, de exemplu, gîndurile, emoţiile şi vibrările interioare comunică între ele şi sînt împărtăşite de sferele inconştiente ale celor care dorm. Iată de ce putem vorbi şi despre unirea sufletelor, aşa cum poate fi vorba şi despre unirea corpurilor.

Să cunoaştem importanţa viselor

Visul este unul dintre cele mai importante şi fabuloase fenomene ale vieţii noastre. În fiecare noapte, un adult are între 6 şi 8 vise, de cîte

10-20 de minute fiecare. Aşadar, alocăm viselor aproximativ 100 de minute din timpul nostru nocturn, iar în fiecare an avem cam 2 500 de vise. În timpul unei vieţi de 70 de ani, producem un total de aproximativ 175 000 de vise. La prima vedere, visele nu sînt decît nişte defilări de imagini extraordinare, unele extravagante, plăcute sau terifiante. În realitate însă, ele nu sînt lipsite de continuitate, de coerenţă sau chiar de logică. Visele sînt poveşti care au o semnificaţie şi pot purta un sens: ele relevă, într-un mod enigmatic desigur, toate dimensiunile fiinţei noastre şi legăturile pe care le avem cu universul, pot să conţină soluţii la problemele pe care le avem şi sînt în măsură să ne facă să evoluăm şi să ne transformăm în profunzime. Există o serie de date obiective care ne demonstrează rolul capital al viselor: consumul de oxigen şi debitul sangvin pe care le înregistrează creierul sînt la fel de mari atît în timpul somnului paradoxal cît şi în starea de veghe!

Vremurile magilor şi ale profeţilor

Importanţa visului este atestată de interesul major pe care i l-au arătat toate civilizaţiile primitive şi antice. Cea mai mare parte a popoarelor primitive credeau că în timpul somnului sufletul părăseşte trupul pentru a întîlni spiritele şi strămoşii, de la care urmau să primească sfaturi care urmau să fie transmise celor vii cu ajutorul celor care le interpretau. La toate aceste popoare, iniţiaţii (şamani, vrăjitori, druizi şi alţi preoţi) vedeau în vis o modalitate de a lega natura de supranatural, lumea vieţuitoarelor de lumea spiritelor. Ei se foloseau de acest „canal" pentru a obţine din lumea de dincolo sfaturi care îi învăţau cum să acţioneze în lumea de aici şi energie pentru a putea vindeca. Pentru ei, visul avea aceeaşi importanţă ca dansul ori transa şi era o cale de comunicare cu lumea invizibilă.

În Antichitate (Babilon, Egipt, Grecia, Roma, dar şi în India sau China) se credea că visele reprezentau mesajele pe care zeii le

adresau oamenilor, spunîndu-le prin ele cum trebuie să se comporte sau avertizîndu-i asupra pericolelor. Atît la nivelul statului cît şi la nivelul individului, deciziile importante erau luate în funcţie de ce anume îţi arătau visele. De asemenea, şi tehnicile de tămăduire erau inspirate de vise. Incubaţia, care a fost practicată de cea mai mare parte a civilizaţiilor şi în special la Epidaur, în templul lui Esculap, consta în a-l pune pe bolnav să doarmă în sanctuar, la picioarele statuii unui zeu. În timpul nopţii, zeul respectiv urma să-l viziteze în vis pe bolnav, care, la trezire, le povestea preoţilor ce a visat. În urma povestirii visului, preoţii urmau să deducă şi modul de terapie.

Budismul acorda o mare importanţă viselor. În urma unui vis pe care l-a avut mama lui Buddha, preoţii brahmani i-au prezis naşterea unui fiu care urma să devină fondatorul unei filosofii universale. Însuşi traseul pe care el l-a parcurs, după ce fugise de la curte, a fost călăuzit de cinci mari vise, care l-au condus către iluminare, fapt care a marcat începuturile vieţii sale de maestru.

La evrei, Domnul le vorbeşte în vise oamenilor de rînd şi, mai ales, profeţilor. El le împărtăşeşte vrerea, le dă avertismente şi le face cunoscute evenimentele care se vor petrece. Conţinutul Bibliei abundă de vise profetice. Iisus nu spune personal nimic în legătură cu visele, dar discipolii săi, în Evanghelii, vor povesti despre visele pe care le-au avut personajele din vremea aceea.

Creştinătatea va trimite apoi în dizgraţie şi chiar va reproba visul. Fiul Domnului venise deja şi nu mai era nimic de anunţat, nu mai era de făcut nimic altceva decît să te încrezi în Iisus, care are în grijă destinul omenirii. Visele au început de-atunci să fie considerate drept un produs al trupului, instrument al păcatului instituit de diavol, după cum o arătau şi conţinuturile lor.

Mahomed, dimpotrivă, acordă visului toată atenţia sa, rămînînd astfel fidel civilizaţiei preislamice şi tradiţiei biblice. Misiunea pe care a avut-o i-a apărut într-un vis: îngerul Gabriel îl ducea la Ierusalim călare pe o iapă de argint; de aici, el a plecat în ceruri, pentru a se întîlni cu Adam, Iisus şi cei patru apostoli. Visul va

rămîne un fenomen important în lumea arabă. „Cheile viselor" arabe sînt printre cele mai cunoscute.

De fapt, toate civilizaţiile vechi au stabilit „tratate ale viselor", nişte repertorii codate, care indicau semnificaţia (presupusă) pentru fiecare imagine apărută. Tratatele asiriene şi ebraice au fost la fel de celebre şi mai sînt consultate şi în zilele noastre.

În Occident, o dată cu începutul erei ştiinţifice, raţiunea a început să discrediteze visele. Pentru Descartes, fondatorul raţionalismului, visele nu sînt decît produse mecanice ale creierului, în genul halucinaţiilor, necesare, fără îndoială, pentru a nu înnebuni. Mai general, raţionalismul a depreciat noţiunea de simbol. Aşa au preluat autorităţile civile interdicţiile pe care le emiseseră pînă atunci autorităţile religioase. Codul lui Napoleon (articolul 479) pedepsea oniromanţia (citirea în vise) cu cinci zile de închisoare (articolul nu a fost abrogat decît în 1994!). Visul se va refugia de aici încolo în literatură, în poezie şi în roman, supravieţuind de asemenea în cultura populară. Aici, „cheile viselor" au avut întotdeauna acelaşi succes.

Timpurile moderne

Revoluţia în materie de vise pleacă de la o operă fundamentală: *Die Traumdentung (Interpretarea viselor)*, publicată de Freud în 1900. El începea astfel: „Propun o tehnică psihologică care să permită interpretarea viselor. Dacă vom aplica această tehnică, orice vis va apărea ca o producţie psihică dotată cu semnificaţie şi pe care o putem insera perfect în suita activităţilor mentale din starea de veghe". În cartea lui, există două alte formulări care i-au fondat teza şi au revoluţionat gîndirea: „Visul este împlinirea deghizată a unei dorinţe refulate" şi „Interpretarea viselor este calea regală pe care ajungem la cunoaşterea inconştientului"[39].

39. Sigmund Freud, *L'Interprétation des rêves*, PUF, Paris, 1967.

Prin asta, s-a spus totul: importanţa majoră a visului, realitatea inconştientului şi viitorul impresionant al psihanalizei, aşadar cunoaşterea modernă a psihismului uman. Afirmînd rolul esenţial al visului în această nouă ştiinţă, Freud îi reconciliază pe oameni cu activitatea lor nocturnă, ignorată într-o anumită măsură şi totuşi primordială, în sensul că aceasta este spaţiul inconştientului lor. Pentru el, visele îşi au originile în inconştient, cu tot ceea ce conţine: pulsiuni, dorinţe, fantasme, emoţii, amintiri din copilărie, elemente dureroase sau înspăimîntătoare, pe care conştiinţa le-a cenzurat sau refulat. Finalitatea visului este de a deghiza forţele obscure ale inconştientului în imagini mai acceptabile, pentru a înşela cenzura şi a le determina să fie conştientizate. Pentru a putea explora şi interpreta visele, Freud a inventat tehnica liberei asocieri, care constă în a spune în timpul şedinţei tot ce îţi trece prin minte. Scopul este unul terapeutic şi anume eliberarea de dorinţele care, o dată refulate, vor deteriora existenţa individului, împiedicîndu-l să se realizeze şi îmbolnăvindu-l.

Din nefericire, Freud a conferit sexualităţii rolul de unic motor al proceselor inconştiente. Mai mult, el a considerat visul ca fiind mesagerul doar al trecutului (şi încă a unui trecut limitat la copilărie), fără a lua în calcul că ar putea foarte bine să se raporteze la o structură genealogică şi, prin aceasta, la întreaga memorie a umanităţii sau fără a lua în considerare că visul s-ar putea raporta şi la viitor. În sfîrşit, Freud, văzînd în vis un produs mecanic al psihicului, nu l-a putut însuşi nici măcar cu o minimă transcendenţă.

Jung a fost acela care avea să deschidă inconştientul spre viitor şi transcendenţă. El are o concepţie mult mai largă în ceea ce priveşte inconştientul. În opinia sa, chiar dacă visul are un conţinut foarte pulsional, nu se poate rezuma numai la un libido sexual: toate forţele instinctive şi gîndurile primitive pe care civilizaţia şi le-a exclus din conştient îşi vor găsi în inconştient refugiul şi vor contribui la puternica lui energizare. Visul este aşadar o întruchipare a tuturor dorinţelor noastre şi nu numai a impulsurilor sexuale. Mai

mult, pentru Jung, scenele, imaginile şi cuvintele din cadrul viselor constituie simboluri încărcate cu sensuri ce pot fi decriptate, simboluri de importanţă universală, care privesc toate forţele fiinţei vii şi nu numai sexualitatea[40].

În sfîrşit, pentru Jung, trecutul care ocupă inconştientul nu se reduce doar la reminiscenţe infantile: el conţine în egală măsură trecutul fetal (viaţa fetusului), trecutul ancestral (istoria strămoşilor noştri) şi, dincolo de acestea, trecutul arhaic, pe care îl numeşte „inconştient colectiv" – un ocean de informaţii memorizate de-a lungul întregii istorii a umanităţii şi care provin din experienţele umane ale începuturilor. Această moştenire nativă este comună tuturor fiinţelor umane. Străjer al unei istorii străvechi, inconştientul colectiv poate să ne inspire vise în care figurează elementele ce aparţin unor vremuri apuse. Martor al unei istorii comune, inconştientul colectiv pune în scenă vise ale căror scenariu şi personaje se regăsesc în manifestările onirice ale tuturor fiinţelor actuale sau trecute, la fel ca în poveştile pe care le au popoarele prezente, vechi sau primitive. Aceste istorii şi personaje tipice şi comune se numesc arhetipuri. Acestea au existat dintotdeauna şi oriunde şi au o semnificaţie eternă şi universală. Ele reprezintă un aspect fundamental al spiritului uman, motiv pentru care visul este o sursă de transcendenţă.

Iată de ce nu trebuie să vă speriaţi dacă veţi găsi în străfundurile inimii dumneavoastră sau ale persoanei iubite căpcăuni sau prinţi încîntători, zîne sau vrăjitoare rele, dragoni terifianţi sau graţioase păsări-liră. Fiecare fiinţă este legată de o istorie perpetuă a simbolurilor. Nu vă miraţi nici dacă veţi descoperi în vis locuri străine unde nu aţi fost niciodată, dacă veţi vedea că trăiţi într-o altă epocă, veche şi cu mult înainte ca dumneavoastră să vă fi născut, sau veţi vedea persoane îmbrăcate în haine din trecut, în mijlocul unor decoruri de epocă. Aceste vise, numite şi genealogice sau transgeneraţionale, nu

40. Carl-Gustav Jung, *L'Homme et ses symboles*, Robert Laffont, Paris, 1967; *L'Homme à la découverte de son âme*, Albin Michel, Paris, 1994.

au nimic de a face cu reîncarnarea : ele ţin de o transmitere genetică şi constituie o resurgenţă a unui trecut ce a aparţinut unui strămoş. Aceste informaţii s-ar putea să fie transmise prin ADN-ul structurii noastre genetice.

Avem toate motivele să credem că visul nu este o înşiruire absurdă de imagini bizare şi incoerente, inconforme cu normele şi nedemne de o fiinţă inteligentă. Este o plonjare într-o zonă necunoscută şi vastă : inconştientul. Să visezi înseamnă să-ţi descoperi eul profund, adevăratul eu, înseamnă să ai acces la alte dimensiuni ale sinelui. A-ţi înţelege visele înseamnă a învăţa să te cunoşti şi să te deschizi în faţa universului. Astfel, în timp ce dormiţi în doi, călătoriţi unul lîngă celălalt prin lumi necunoscute şi familiare. Bucuraţi-vă să primiţi în noapte cadouri şi mesaje venite chiar din partea dumneavoastră şi de dincolo, de la toţi înaintaşii. Bucuraţi-vă să le primiţi atunci cînd sînteţi îmbrăţişaţi. Bucuraţi-vă, pentru că printre comorile inconştientului există şi motivele care au făcut să vă întîlniţi şi să vă iubiţi. Sînt comori pe care le împărţiţi deja, fără să o ştiţi.

Binefaceri imense

Atunci cînd veţi ajunge să cunoaşteţi nenumăratele şi imensele binefaceri ale viselor, dumneavoastră şi persoana iubită vă veţi culca cu şi mai multă ardoare, ştiind că urmează să trăiţi împreună atîtea evenimente în urma cărora veţi deveni mai complici ca niciodată.

Visul ne satisface dorinţele

Amintiţi-vă ideea fundamentată de Freud : visul este realizarea simbolică a dorinţelor refulate. Astfel deci, pulsiunile şi necesităţile respinse de cenzură şi depozitate în inconştient vor putea să se arate din nou şi să fie retrăite în mod simbolic prin vis. Este o satisfacţie

virtuală, desigur, dar descărcarea tensiunilor provocate de nesatisfacerea dorinţelor şi de conflictele din interiorul psihicului dintre dorinţe şi cenzură este la fel de importantă ca şi atenuarea angoaselor legate de aceste conflicte. Mai exact, visul contribuie la un echilibru mental mai bun.

Visul ne compensează lipsurile

Este un alt aspect al punctului de vedere freudian, bine pus în lumină de către Jung. Refularea dorinţelor noastre şi nesatisfacerea lor dau o senzaţie de lipsă în conştient, iar visul va umple această lacună. El transcrie în „imagini gîndurile, slăbiciunile şi tendinţele pe care viaţa conştientă nu ni le pune suficient în valoare", scria Jung[41]. Astfel, ajungem să trăim noaptea lucrurile pe care nu le-am putut trăi în realitatea zilei. Este o compensare care joacă rolul de supapă şi ne pune astfel la adăpost de perturbări psihice grave: făcînd noaptea nebunii, nu le vom mai face şi ziua.

Visul ne eliberează

În vis, scăpăm de constrîngerile exterioare, de stres, de griji, de conflicte, de angoasă şi mai ales de limitele unei lumi închise, mult prea raţionale. Visul este cel care face condiţia umană suportabilă.

Visul este o împlinire

După cum spunea Assagioli, un psihiatru italian, personalitatea noastră se subdivizează în subpersonalităţi[42]. De obicei, ne lepădăm de cele mai multe dintre ele, pentru ca ceilalţi (părinţi, soţ/soţie, profesori, superiori etc.) să nu le perceapă decît pe cele a căror

41. Carl-Gustav Jung, *op. cit.*
42. Roberto Assagioli, *Psychosynthèse, principes et techniques*, Desclée de Brouwer, Paris, 1997.

împlinire ne-a fost acceptată. Din fericire, visul le va permite manifestarea şi subpersonalităţilor pe care ni le negăm; ele vor prinde forma unor diferite persoane şi obiecte care figurează în scenariu. Astfel, o altă funcţie a visului este să ne permită exprimarea părţilor din noi pe care le-am dat la o parte, fie şi numai într-un limbaj simbolic.

Visul are o extraordinară putere creativă

„După părerea mea, declara psihosociologul Lin Yutang, nouă zecimi din descoperirile cele mai importante ale umanităţii, atît ştiinţifice cît şi filosofice, s-au născut în timp ce savantul sau filosoful se afla încolăcit în pat, la ora 2 sau 5 dimineaţa"[43]. De fapt, majoritatea marilor inventatori, de la Arhimede şi Albert Enstein la Wagner, şi-au avut „revelaţia" descoperirii în vis. Nimic ciudat aici: foarte simplu, inconştientul constituie un uriaş rezervor de informaţii memorate şi deţine o imaginaţie fantastică, din care visele se alimentează necontenit.

Visul permite memorarea

Fixarea cunoştinţelor pe care le-am acumulat are loc în timpul viselor, adică a somnului paradoxal. Consolidarea se desfăşoară în trei etape: trierea informaţiilor, eliminarea informaţiilor inutile şi transferarea în memoria de lungă durată a celor care sînt importante.

Visul reprezintă o reevaluare a informaţiilor primite

Noaptea, creierul, rupt de exterior, funcţionează asupra lui însuşi, întocmai ca un calculator „off line". Pe de o parte, după cum tocmai am văzut, el clasează, elimină şi stochează milioanele de informaţii

43. Pierre Fluchaire, *op. cit.*

acumulate în timpul zilei. Pe de altă parte, le leagă între ele şi le sintetizează. Acest întreg tratament conduce la o clarificare şi la o recompunere a lucrurilor învăţate. Mulţumită travaliului nocturn, de exemplu, progresăm în învăţarea pianului, fără să realizăm acest lucru.

Visele ne pot aduce o soluţie la problemele pe care le avem

Noaptea e cel mai bun sfetnic, spune înţelepciunea populară. De fapt, aţi constatat-o deseori: o problemă de orice natură, afectivă, familială sau profesională, care v-a preocupat mai multe zile fără a reuşi să o rezolvaţi, pare mai limpede într-o bună dimineaţă, iar soluţia ei este clară. Uneori, rezolvarea apare de la sine, fără să ne fi gîndit la visele pe care le-am avut; alteori, nu o vom găsi decît după ce am interpretat visul respectiv. Putem induce aflarea răspunsului oniric, formulîndu-ne o sugestie înainte de culcare: „În noaptea asta, voi găsi o modalitate de a rezolva problema". Cerinţa trebuie să fie formulată calm şi cu încredere. Această putere aproape magică a viselor noastre se explică în mod natural: creierul nostru munceşte noaptea şi, nemaifiind influenţat de stimulii exteriori, se poate concentra asupra inconştientului, cel care are toate atuurile pentru a găsi un răspuns original, date fiind imaginaţia şi creativitatea lui. După Jung, memoria colosală a inconştientului acoperă nu numai viaţa individului, ci şi istoria generaţiilor precedente şi a umanităţii întregi; el ridiculizează aparenţa şi decenţa întrucît are puterea de a anticipa viitorul şi poate să ţină deci cont de elementele neprevăzute. În sfîrşit, inconştientul are o inteligenţă proprie, este un adevărat geniu care îşi combină toate atuurile, punînd cap la cap elemente disparate, pentru a furniza apoi o sinteză originală, ce se poate dovedi o adevărată revelaţie.

Visul anticipează viitorul

Precogniţia (capacitatea de a cunoaşte evenimentele înainte ca ele să se petreacă) este un fapt care a fost confirmat de numeroase lucrări – observaţii, experimente de laborator –, cum ar fi cele întreprinse de profesorul Montague Ullman de la Maimonides Hospital din New York[44]. Statistica arată că 60 % din precogniţii se situează la nivelul viselor numite premonitorii sau profetice. Inconştientul deţine o funcţie prospectivă, care îi permite să anticipeze ceea ce conştientul nu a reuşit încă să cuprindă, deoarece el este în contact atît cu viitorul cît şi cu trecutul. Putem considera pe drept cuvînt că inconştientul are toate calităţile pentru a pune în practică dinamici proprii, proiectate spre viitor şi care schiţează ceea ce ar putea surveni. Dintre calităţile sale, se remarcă puterea creatoare, amploarea memoriei şi inteligenţa genială.

Puterile paranormale ale visului

Acest fapt ţine de domeniul parapsihologiei. Se numesc paranormale fenomenele care nu pot fi captate de percepţiile noastre de rînd (cu ajutorul celor cinci simţuri), fiind puse în evidenţă de o percepţie „extrasenzorială" : precogniţia, clarviziunea şi telepatia sînt fenomene paranormale care se pot manifesta în vis. Am vorbit deja despre precogniţie. Clarviziunea este capacitatea de a vedea locuri şi obiecte pe care nu le-ai văzut niciodată în realitate. Există numeroase cazuri în care oamenii pot visa anumite case, pe care le vor descoperi ulterior, în realitate.

Telepatia este o comunicare a gîndurilor sau emoţiilor care nu privesc organele noastre de simţ. Există un caz raportat de către profesorul Simon Monneret : „Într-o noapte, îi povestea una dintre

44. Studiu citat de către Erik Pigani în „Rêves prémonitoires, notre don caché", *Psychologies Magazine*, nr. 212, Paris.

pacientele sale, ţipătul fiicei mele de trei ani, care dormea în camera de alături, m-a scos din vîrtejul unui coşmar, din care am ieşit tremurînd şi plină de sudoare. Se făcea că alergam pe strada care duce spre casă, urmărită de un monstru uriaş. În momentul în care făceam un ultim efort disperat să ajung la uşa de la intrare şi să mă refugiez, ţipătul fetiţei m-a readus la realitate. «Mi-e frică, mamă, mi-e frică», scîncea ea. «Cum? De ce ţi-e frică?» A ezitat o clipă înainte de a-mi spune: «Cred că a fost un urs»[45]. De asemenea, sînt numeroase observaţiile care arată că două persoane care dorm împreună pot avea vise care să se influenţeze reciproc.

Transcendenţa viselor

Totul se petrece ca şi cum în spatele visului ar exista o intenţionalitate, ceva care să îl ajute pe subiect să progreseze, să se centreze, să fie coerent, adică să urmeze o axă şi să nu se lase plimbat la stînga şi la dreapta de către dorinţele sale. „Visul, scria Alfred Adler, este în relaţie cu scopul pe care şi-l propune subiectul. Imaginile din vis, metaforele şi simbolurile au fost alese în mod deliberat, în vederea urmăririi neîncetate a unui scop personal."[46] Intenţionalitatea despre care este vorba nu rezidă decît în inteligenţa inconştientului, iar visele, mesajele pe care el le trimite conştientului, îl aduc pe subiect pe linia scopului propus. Tot în legătură cu intenţionalitatea, unii vorbesc despre un „ghid interior", căruia îi recunosc o esenţă transcendentă, deoarece tinde să ne ridice spre scopuri superioare. De fapt, intenţionalitatea aceasta ne inspiră deseori vise în care figurează o simbolistică spirituală.

Oricare ar fi poziţia dumneavoastră în legătură cu aceste aspecte, rămîneţi deschis viselor, gata să trageţi de aici o învăţătură sau să desluşiţi un avertisment. Şi, fiţi siguri: chiar dacă visele pe care le

45. Simon Monneret, *Le Sommeil et les Rêves*, Marabout, Paris, 1981.
46. Camille Izard, în Yves Pélicier, *La Serrure et le Songe, l'activité mentale du sommeil*, Economica, Cagliari, 1983.

aveţi nu sînt înţelese de conştiinţă, asta nu înseamnă că ele vor avea un efect mai mic asupra psihismului şi asupra vieţii dumneavoastră, deoarece prin simplul act de a visa se întîmplă ceva.

Privarea de vise

Importanţa viselor este demonstrată *a contrario*, prin experienţele care presupun privarea de vis. Ele constau în trezirea subiectului de fiecare dată cînd pe electroencefalogramă începe să se contureze linia somnului paradoxal: acesta este semnul că cel care doarme se află în plină visare. Dacă îl vom lăsa să adoarmă din nou, el se va cufunda foarte repede într-un somn paradoxal, cu vise. Dacă îl vom trezi din nou şi dacă vom repeta aceste treziri, vom constata o multiplicare a somnurilor paradoxale şi a viselor, pînă la „orgie". Observăm în primul rînd o apariţie a tulburărilor psihice: după trecerea a două nopţi, apar iritabilitatea, o hiperexcitabilitate nervoasă, o anxietate în creştere. După mai multe nopţi, apar semnele de prepsihoză, care ne vor obliga să încheiem experienţa. Aşadar, visul ne permite o resorbire a stresului, o liniştire a conflictelor intrapsihice, regularizarea dispoziţiilor şi regenerarea creierului. Este cu adevărat un fenomen extraordinar şi pe care ne este dat să-l trăim totuşi în fiecare noapte. În plus, nu e deloc banal să te cuibăreşti serile lîngă persoana iubită, pentru că timpul pe care urmează să îl petreceţi unul alături de celălalt e mai mult decît o simplă odihnă. Cunoaşterea acestui lucru va da o altă valoare, o altă dimensiune reuniunii nocturne. O călătorie fabuloasă, care nu este deloc solitară, fiecare pentru el, o călătorie în corabia celuilalt, de unde pleacă şi revine cel ce va intra pe tărîmurile somnului şi cu care va fi în permanentă legătură. Celălalt va fi un coechipier şi îi vom putea dezvălui minunile care ne-au încîntat sau înspăimîntat. A fi conştient de faptul că o asemenea aventură se împărtăşeşte este un lucru pe care trebuie să îl adăugăm atunci cînd vorbim despre importanţa dormitului în doi.

2. Să ne descifrăm singuri şi în doi sensul viselor

Înainte de a ne interpreta visele, va trebui să ni le amintim. Or, o persoană din trei spune că nu-şi mai aminteşte ce a visat sau, mai exact, pretinde că nu a visat nimic. Totuşi, toată lumea visează şi numeroase experienţe de laborator au dovedit-o, aşa că putem trage concluzia că, de fapt, unii îşi amintesc visele pe care le-au avut, în timp ce alţii nu. De ce această amnezie?

Uitarea viselor

Dacă o privim mai de aproape, amnezia de care vorbim ar putea ascunde o rezistenţă, adică un refuz de a te confrunta cu scenariile care te-au înfricoşat:

- atunci cînd visăm scene oribile sau tulburătoare, care provoacă emoţii mai mult sau mai puţin suportabile;
- atunci cînd visul ne dezvăluie lucruri despre noi înşine pe care am vrea să le ignorăm: subpersonalităţile noastre considerate a fi drept negative (stupide, dezgustătoare, sadice etc.), pe care educaţia noastră ni le reprimă şi pentru care ne învinovăţeşte.

Uitarea viselor este o modalitate de a ne proteja de partea reprimată şi culpabilizată din noi şi un mijloc de a şterge impactul acestei descinderi în adîncurile eului, ale întîlnirii cu sinele. Şi totuşi, visele ne oferă şansa de a face cunoştinţă cu toate faţetele noastre, de a ni

le asuma şi de a ne întregi imaginea sinelui. Visele sînt un mijloc extraordinar de a progresa în conştiinţă.

Mai există şi o altă explicaţie pentru uitarea viselor: felul nostru, cel mai frecvent abrupt, în care ne trezim şi ne ridicăm. O trezire brutală, provocată de un ceas deşteptător sau de un orice alt sistem violent, va întrerupe ciclul de somn care se desfăşoară şi, mai precis, va distruge stadiul în care ne aflăm. Şi, pentru situaţia în care nu am atins o secvenţă a somnului paradoxal, trezirea a împiedicat evoluţia spre această secvenţă şi spre visele pe care le-ar fi produs. Or, dacă ne aflăm în plin somn paradoxal, adică în plin proces de visare, trezirea ne va face să ratăm deznodămîntul, iar un vis neterminat nu lasă urme sau lasă urme vagi. Cît despre o ridicare din pat prea rapidă, fiind abia treziţi, nu vom mai reuşi să reflectăm asupra viselor pe care le-am avut.

Cum să ne amintim visele

Există cîteva măsuri uşor de aplicat şi care vă vor permite să vă amintiţi de visele pe care le-aţi avut:

– daţi importanţă vieţii dumneavoastră onirice. Amintiţi-vă de mulţimea de binefaceri pe care vi le oferă;

– să nu vă fie teamă de visele pe care le aveţi, nici măcar de coşmaruri. Nu vă lăsaţi impresionaţi de prima aparenţă a imaginilor: chiar dacă sînt înspăimîntătoare, daţi-le o valoare pozitivă, abordaţi-le într-o manieră constructivă, căutaţi-le sensul. Consideraţi că ele sînt un ajutor pe care vi-l trimite un aliat – inconştientul. Astfel, îmblînziţi-vă diferitele faţete ale personalităţii pe care vi le revelează visele şi încercaţi să nu le renegaţi;

– străduiţi-vă să respectaţi ciclurile somnului, în aşa fel încît să nu vă treziţi înaintea unei secvenţe de somn paradoxal (situaţie care ar anula visul) sau în plina lui desfăşurare (fapt care ar „sparge" visul), ci după, atunci cînd visul terminat mai este încă proaspăt.

Pentru aceasta, e bine să preferaţi trezirea spontană, care se produce la sfîrşitul unei faze de somn paradoxal, adică la sfîrşitul unui ciclu. Evitaţi, pe cît este posibil, deşteptătorul şi orice alt procedeu brutal. Dacă programul dumneavoastră vă impune o anumită oră de trezire, puteţi proceda astfel: în cazul în care v-aţi trezit foarte devreme, la sfîrşitul unui ciclu de somn (adică după ce aţi avut un vis), chiar dacă nu este ora dumneavoastră de trezire, nu mai încercaţi să adormiţi din nou. Veţi vedea că veţi fi mai puţin obosit dacă veţi rămîne treaz decît dacă veţi intra în ciclul următor, pe care îl veţi întrerupe. Dacă nu reuşiţi să vă dispensaţi de un sistem care să vă semnaleze ora de sculare, alegeţi atunci modurile progresive pentru aceasta: o muzică ce creşte treptat sau o lumină a cărei intensitate sporeşte încet. Cel mai bine ar fi să le combinaţi. Astfel, în loc să fiţi smuls brusc din stadiul de somn în care vă aflaţi, veţi intra lent în starea de trezire şi veţi reuşi să parcurgeţi pînă la capăt visul pe care vi l-a oferit stadiul de somn paradoxal. Ca instrument, am putea să folosim lampa „de simulare a zorilor" pe care doctorul Avery, un psihiatru american, a inventat-o pentru a îngriji „depresiile hibernale", legate de o lipsă a somnului;

– dimineaţa, la trezire, profitaţi de bogăţia viselor pe care le-aţi avut. Rămîneţi cel puţin un sfert de oră în pat, nemişcat, cu ochii închişi, în penumbră sau obscuritate, în linişte, cuibărit alături de persoana iubită, şi încercaţi să vă rememoraţi visele. Aprindeţi apoi lumina şi notaţi-vă pe scurt şi în linii mari lucrurile pe care vi le amintiţi. Puteţi folosi şi un reportofon sau alt aparat de înregistrat. Mai tîrziu, în timpul zilei, le veţi putea eventual consemna într-un jurnal mai complet. Scopul notărilor respective este de a vă îmbunătăţi memoria viselor, de a le multiplica şi de a asimila mai bine învăţămintele desprinse din ele, accelerînd astfel procesul transformării dumneavoastră. În timp, veţi constata că notările pe care le-aţi făcut vă permit să aveţi o vedere de ansamblu asupra vieţii dumneavoastră, veţi constata evoluţia viselor pe care le aveţi şi veţi descoperi autenticitatea avertismentelor care se desprind din anumite vise.

Lampa Daymaker
Lampa de noptieră Daymaker, alcătuită dintr-un picior de susţinere, un ceas şi un sistem electronic, se aprinde la ora stabilită, iar intensitatea ei creşte progresiv pe o durată de o oră şi jumătate, la fel cum face şi lumina soarelui. Trezirea pe care o produce este absolut asemănătoare cu trezirile din toate zilele, la care ni s-au adaptat creierul şi corpul[47].

Interpretarea viselor

Încercarea de a înţelege semnificaţia viselor are ca scop să ne permită fiecăruia dintre noi dezvoltarea personalităţii, reperînd lucrurile care ar putea-o bloca (dorinţe refulate, culpabilităţi etc.), descoperindu-i diferitele sale faţete şi evacuînd din prea plinul de angoasă şi suferinţă. Putem încerca şi singuri să ne analizăm visele, însă cu ajutorul unui specialist vom putea progresa mai uşor. Dacă veţi trece singur la analizarea viselor, faceţi-o într-un mod meditativ: plonjaţi în visul pe care l-aţi avut, fără a încerca să-l înţelegeţi raţional şi fără a ţine cu orice preţ să obţineţi imediat informaţii concrete. Lăsaţi-vă emoţiile să rezoneze înăuntru, lăsaţi ideile să vină ele la dumneavoastră. Gîndiţi-vă că diferitele personaje onirice (animalele şi obiectele) reprezintă diferitele trăsături ale personalităţii dumneavoastră, subpersonalităţile. În cursul zilei, va trebui să revizualizaţi fără crispare şi fără tensiune un vis care v-a produs senzaţii neplăcute. Dacă rămîne obscur, mai aşteptaţi cîteva zile: în nopţile care vor urma, va urma şi limpezirea lui, la fel de bine ca şi scăparea de teama pe care ne-a provocat-o. În orice caz, nu recurgeţi la frunzărirea diferitelor cărţi care oferă „chei de interpretare a viselor", deoarece nu vă vor fi de nici un folos.

Nu imaginea în sine reprezintă lucrul care trebuie să fie luat în considerare, ci subiectul care visează, psihismul lui, trăirea lui şi

47. David Servan-Schreiber, *Psychologies Magazine*, nr. 203, Paris.

situaţia lui prezentă. Şi apoi, dicţionarele de vise au fiecare explicaţii diferite pentru aceeaşi imagine, ba chiar opuse, iar unele îi dau mai multe interpretări, contradictorii uneori. Singur nu veţi putea face trierea; ceea ce urmează să faceţi este un adevărat exerciţiu zilnic de analiză asupra viselor din timpul nopţii, un exerciţiu prelungit în privinţa succesiunii viselor şi evoluţiei lor, întrucît ele se finisează şi se completează în timp. Dacă v-aţi hotărît să apelaţi la un terapeut pentru a vă interpreta visele, trebuie să ştiţi că acest specialist este doar cineva care vă ajută, şi că nu va face treaba în locul dumneavoastră. El va face ca lucrurile să meargă mai uşor, deoarece deţine cunoştinţe considerabile în domeniul simbolurilor şi psihologiei şi vă va lămuri asupra semnificaţiei anumitor imagini, ajutîndu-vă să le relaţionaţi cu problematica dumneavoastră personală (sugestii pentru alegerea unui terapeut aveţi şi în numărul 197 al *Psychologies Magazine*, mai 2001, sau pe adresa web www.psychologies.com).

Interpretarea împreună a viselor

A visa împreună poate să însemne şi să vă povestiţi unul celuilalt visele. Mai mult, există o nevoie spontană de a povesti partenerului de viaţă visele care ne-au marcat, fie ele plăcute, bizare sau înspăimîntătoare. Trebuie să facem mai mult şi să ne povestim toate visele şi chiar să ajungem să le interpretăm împreună? A le povesti pe toate (presupunînd că avem şi timp suficient pentru asta) ar fi o eroare, chiar dacă amîndoi partenerii ar fi nişte entuziaşti cercetători de vise. Această practică poate risca să devină o adevărată obsesie. Cît despre interpretarea reciprocă a viselor, ar fi o dublă eroare. Pe de o parte, pentru că numai specialistul deţine calităţile necesare pentru a asigura un exerciţiu pertinent, iar pe de altă parte, nu este niciodată bine ca partenerul să-i fie terapeut celuilalt (interpretarea viselor poate constitui o terapie); privirea persoanei iubite nu poate fi cea a unui terapeut. O relaţie terapeutică îi dă terapeutului foarte multă autoritate (nu trebuie să-l hulim însă pentru aceasta), iar

„pacientului", foarte multă transparenţă. Or, ceea ce întreţine iubirea şi dorinţa este, printre altele, şi partea de mister a fiecăruia: faţetele necunoscute şi inepuizabila complexitate a fiinţei. O transparenţă absolută riscă să anihileze curiozitatea partenerului şi felul în care el se simte atras. A iubi înseamnă şi a fi curios faţă de celălalt. Sînt motive care mă fac să resping într-un mod deosebit metodele apărute în Statele Unite, ce presupun explorarea în grup a viselor, metode care, pretind ei, ar putea fi adaptate şi pentru cuplu. Mie nu îmi par să fie mai mult decît nişte jocuri de societate, iar riscul unor interpretări neavizate este mare şi poate avea consecinţe regretabile pentru cuplu şi parteneri.

Soţii pot să-şi comunice în limite rezonabile visele şi să emită şi o ipoteză interpretativă, dacă cel care povesteşte o vrea, avînd însă foarte mare grijă să sublinieze că nu este altceva decît o ipoteză. În plus, atunci cînd o fac, cînd îşi cer părerea unul celuilalt, să nu caute să se convingă unul pe celălalt de părerea pe care o au, adică să nu încerce fiecare să manipuleze sau să ia puterea asupra lui. Dacă trebuie să evităm a lua o poziţie de terapeut faţă de partener, aceasta nu înseamnă că nu vom putea progresa în cunoştinţe, datorită interacţiunii din sînul cuplului.

Cea mai frumoasă definiţie a dragostei este fără îndoială cea a lui Scott Peck: „Dragostea este voinţa de a te depăşi, în scopul de a-ţi alimenta ţie şi celuilalt evoluţia spirituală"[48]. Un cuplu este o „pepinieră" sau un „laborator de evoluţie"[49], cu condiţia ca fiecare să-şi facă investigaţiile după metodele pe care şi le-a ales, fără a încerca să i le impună şi celuilalt. Poţi contribui la progresul celuilalt atunci cînd tu însuţi eşti o fiinţă care evoluează. Să fii tu însuţi este ceea ce îi permite şi celuilalt să fie.

---

48. Scott Peck, *Le Chemin le moins fréquenté. Apprendre à vivre avec la vie*, J'ai lu, Paris, 2000.
49. Jacques Salomé, *Jamais seuls ensemble. Comment vivre à deux en restant différents ?*, Editions de l'Homme, Montréal, 1995.

3. Atunci cînd visul devine coşmar

Se întîmplă uneori ca visele să fie însoţite de comportamente care pot să perturbe somnul partenerului sau chiar să-l pună cumva în pericol.

Terorile nocturne

Acestea provoacă o forţă a gesticulărilor şi împotrivirilor ce pot să-l trezească şi să-l afecteze pe partener. Acest gen de terori tulbură 2,5% din populaţie, majoritatea fiind copii. Subiectul terorizat ţipă, tresare din somn, cu privirea îngrozită. Scena poate dura între cîteva secunde şi cîteva minute, fără ca acesta să-şi amintească de cele întîmplate.

Vorbitul în somn consistă în a vorbi cu voce tare în timpul somnului, fără a fi conştient de acest lucru. Fenomenul intervine atît în timpul somnului lent, cît şi al celui paradoxal. În general, durează puţin, poate avea loc destul de rar, însă, la fel de bine, se poate repeta în fiecare noapte. În ambele situaţii, dacă aceste necazuri sînt frecvente, sînt necesare măsuri destinate să reducă tensiunea nervoasă şi psihică a subiectului.

Somnambulismul

Este o altă afecţiune nocturnă susceptibilă să perturbe vecinul de pat. Cel care doarme, inconştient, se plimbă prin casă ori apartament

făcînd gesturi ordonate, însă mecanice: dă drumul la robinet, deschide frigiderul, deschide uşi sau ferestre etc. Se spune că, uneori, îşi poate pune viaţa în pericol. Somnambulul nu va păstra nici o amintire a peregrinărilor sale nocturne. Incidentul are loc în timpul fazelor somnului profund (stadiile al III-lea şi al IV-lea). Rareori este cazul adulţilor, acţiunea fiind mai degrabă diagnosticată în cazul copiilor dinaintea pubertăţii. Măsura preventivă consistă, în cazul în care fenomenul se repetă, în blocarea uşilor şi ferestrelor. Nu există un tratament special, nici preventiv şi nici curativ. De fiecare dată cînd un adult prezintă noi crize de somnambulism, poate fi presupusă o perturbare psihică (o depresie, de exemplu) şi este recomandat, în acest caz, consultul unui medic. Nu presupune nici un pericol pentru somnambul să fie trezit în timpul periplului său; dimpotrivă, este mai simplu să-l trezim pentru că el se va culca din nou imediat.

Agresiunile nocturne dirijate

În sfîrşit, mult mai grave, dar mult mai rare, din fericire (deşi ele îi afectează pe aproape 1% dintre cei care dorm), sînt agresiunile nocturne dirijate. Subiectul visează că este atacat de un duşman sau chiar de un monstru şi îl ia pe vecinul de pat drept agresor; el se luptă cu acesta, lovindu-l şi încercînd chiar să-l sugrume. Ar fi normal ca această trecere la fapte să fie imposibilă, avînd în vedere atonia muşchilor care caracterizează somnul. Dar această inhibiţie musculară nu are loc din motive încă necunoscute. La fel ca în cazul fenomenelor prezentate anterior, cel care doarme nu-şi va aminti nimic din toate acestea. Sînt afectate de aceste accese de agresivitate persoanele anxioase, depresive şi mai ales cele care sînt victimele unor accese de panică. Desigur, şi în acest caz este necesar consultul unui psihoterapeut.

PARTEA A V-A

A împărți ce este mai bun

BCU IAȘI/CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

BCU IASI/CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

1. Împărţirea cuvintelor. Comunicarea în cuplu

Pentru a putea dormi bine în doi, este nevoie de o bună înţelegere în cadrul relaţiei, de o comunicare optimă, cu alte cuvinte. Plăcerile nopţii sînt condiţionate de ceea ce s-a petrecut în timpul zilei. Este dificil pentru două fiinţe care se simt neînţelese şi care se consideră ostile să se regăsească în acelaşi pat pentru a împărţi cea mai restrînsă dintre intimităţi şi a porni împreună spre lumea somnului şi a viselor.

Importanţa relaţiei

Dacă de cele mai multe ori se spune că dragostea este cea care fondează cuplul, în realitate, ceea ce îl face fericit sau nu, cu viaţă sau lipsit de ea, durabil sau nu, este calitatea relaţiei dintre cei doi. Aşadar, de armonia şi perenitatea cuplului este răspunzătoare calitatea relaţiei. Chiar dacă se poate ivi o zi în care sentimentele să mai şi amorţească, partenerii vor rămîne împreună pentru că schimburile dintre ei continuă să fie valabile şi fecunde. Fiecare poate să spună ce are de spus şi poate fi ascultat, fără a fi judecat, denigrat, îndepărtat; fiecare poate conta pe un ajutor înţelept; şi fiecare se îmbogăţeşte neîncetat. Să dormi şi să trăieşti bine în doi presupune să ştii cum să-ţi construieşti o relaţie reuşită: să ştii să comunici, să ştii să aplanezi conflictele şi să împarţi puterea sînt cele trei baze ale unei bune înţelegeri.

Să ştii să comunici

Să comunici înseamnă să schimbi cuvinte pentru a transmite emoţii, gînduri, întrebări, dorinţe, cereri, proiecte. Am spus bine să schimbi şi nu să emiţi, deoarece a comunica înseamnă „a pune în comun"[50], fapt care presupune ca fiecare să exprime, dar şi să asculte. Prea multe cupluri au adevărate dificultăţi de comunicare, prea mulţi parteneri sînt dezolaţi: „el nu mă ascultă", „ea nu îmi vorbeşte", „el nu mă înţelege", „ea are întotdeauna dreptate" etc. Să ne mai amintim o dată (pedagogia implică repetiţie) regulile de bază ale comunicării; ele vă vor îmbunătăţi considerabil raporturile cu persoana iubită:

– Evitaţi judecăţile, reproşurile şi acuzările. Luaţi aminte că ele încep cel mai frecvent cu „tu": „Tu eşti aşa, tu eşti altfel, tu mi-ai făcut asta şi cealaltă, tu eşti cel (cea) care...". Cel mai frecvent, reproşul este nedrept. E adevărat că acuzarea este modalitatea cea mai eficientă de a-l învinovăţi pe celălalt şi deci de a-l manipula. Şi este cea mai la îndemînă metodă de a te sustrage responsabilităţilor. Oricum ar fi, această atitudine antrenează o replică, o ripostă chiar prin intermediul dialogului: conflictul este deschis, partida de ping-pong a început, dacă nu chiar o adevărată dispută. Înlocuiţi-l pe „tu" cu „eu", un „eu" de pe poziţia celuilalt şi nu unul narcisist, un „eu" prin care ne exprimăm ceea ce simţim, ceea ce reflectăm, nevoile pe care le avem şi dorinţele. „Eu cred că", „eu simt că", „eu mă gîndesc la", „mi-ar plăcea să", „eu aş propune să" etc. reprezintă cea mai bună manieră de a evita reproşurile, de a nu-l mai culpabiliza pe celălalt şi de a te responsabiliza[51].

– Abţineţi-vă să mai emiteţi propoziţii negative. Nu-l mai bombardaţi tot timpul pe celălalt cu grijile şi decepţiile dumneavoastră, partenerul dumneavoastră nu este un „coş de gunoi". Este bine să-i mărturisiţi punctual lucrurile care vă necăjesc, însă este nociv să vă

50. Jacques Salomé, *Pour ne plus vivre sur la planète Taire*, Albin Michel, Paris, 1999.
51. *Ibidem*.

deversați sistematic problemele asupra lui. Aceste energii negative au un efect vătămător: dacă nu se va proteja și va închide conversația, cel care le primește va fi contaminat și va deveni la rîndul său pesimist.

Străduiți-vă să ascultați

Într-un dialog este esențial să știi să asculți, ba și mai mult, să înțelegi. Să înțelegi mai întîi ceea ce ți se spune, fără a interpreta în alt sens și fără a-l deforma pe cel adevărat. Și apoi, să asculți tot ceea ce ți se zice și nu să reții doar un anume cuvînt sau frază, scoase din context, care ne-ar putea fi defavorabile. În sfîrșit, trebuie să-l ascultăm pe cel care ne vorbește: să știm să-i întrevedem, în spatele vorbelor sale, brutale uneori, dorințele, frustrările, neliniștile.

– Gîndiți pozitiv, pentru că viața vă oferă în aceeași măsură motive de speranță și de disperare; entuziasmul antrenează încrederea în sine și reușita, pentru că și un eșec poate fi pozitiv, cel puțin pentru că are un sens și pentru că tragem niște învățăminte din el. Din înfrîngeri și de la dușmani avem mai multe de învățat decît din victorii și de la prieteni. Oricum ar fi, energiile pozitive care se degajă sînt fermenți pentru viață și cuplu.

Cum să aplanăm conflictele

Orice am face, conflictele sînt inevitabile, deoarece ele fac parte din viața de cuplu. După cît de bine vor fi ele aplanate, la fel și relația poate progresa ori poate fi distrusă. Iar partenerii fie se vor ridica, fie vor fi distruși. Conflictele nerezolvate vor lăsa răni latente și un întreg cortegiu de sentimente ostile: animozitate, resentimente, amărăciune, ranchiună. Dispoziția partenerilor se va întuneca, iar nervii le vor fi încordați. Totul va fi astfel împotriva dispoziției de a dormi în doi și împotriva dorinței. Există cîteva reguli simple,

care vă vor permite să aplanaţi conflictele şi să limitaţi efectele negative pe care le pot genera:

– nu dramatizaţi: conflictele între parteneri sînt ceva normal;

– lăsaţi la o parte logica binară, care spune că cineva are dreptate şi cineva se înşală, şi debarasaţi-vă de distincţia maniheistă conform căreia unul este bun, iar celălalt rău;

– ascultaţi cu atenţie ceea ce se rosteşte şi înţelegeţi doar ceea ce este spus cu adevărat;

– nu emiteţi reproşuri, nu aduceţi acuzaţii, atrăgînd atenţia asupra lui „tu";

– nu mai aruncaţi cuvinte celuilalt; ceea ce combateţi la el este tocmai partea dumneavoastră sumbră, ceea ce nu apreciaţi la dumneavoastră;

– în sfîrşit, învăţaţi-vă să primiţi şi critici, fără a vă mai lansa în justificări şi contraatacuri. Primiţi-le, deoarece sînt o ocazie de a evolua spiritual şi de a vă pune întrebări asupra laturii dumneavoastră întunecate. În plus, reflecţia dumneavoastră va avea ca efect neutralizarea instantanee a conflictului. În zilele următoare, veţi putea aborda cu mai mult calm cauzele dezacordului şi veţi putea găsi o soluţie[52].

Pentru a afla mai multe despre comunicarea în cuplu, puteţi consulta *L'Ecologie de l'amour*[53].

Patul, locul cuvintelor

Pentru tot ceea ce nu este conflictual (schimburi afective, mărturisiri, evocări ale trecutului, dorinţe în ceea ce priveşte viitorul etc.), dormitorul şi patul, care îi apropie pe iubiţi şi îi izolează de ceilalţi membri ai familiei, sînt locuri privilegiate ale dialogului. Acest lucru este valabil şi atunci cînd se pune problema rezolvării dificultăţilor şi

52. Paule Salomon, *La Sainte Folie du couple*, Albin Michel, Paris, 1994.
53. Gérard Leleu, *L'Ecologie de l'amour*, Flammarion, Paris, 2001.

conflictelor? Dacă tensiunile sînt mari şi divergenţele acute, ar fi mai bine să abordăm subiectul discuţiei într-o altă cameră (birou, salon etc.), pentru ca dormitorul şi patul să rămînă locuri ale calmului şi armoniei, încărcate de energii pozitive. Problemele vor fi abordate în absenţa terţilor (a copiilor, în special) şi la o oră rezonabilă, nu tîrzie, pentru a nu ne perturba dispoziţia pentru somn.

Dacă nu putem (sau nu vrem) să vorbim despre problema respectivă cu partenerul sau dacă nu s-a putut ajunge la o soluţie, trebuie să cădem de acord asupra unui armistiţiu, spunînd: „Nu mi-ar face bine" şi nu „M-ai făcut să nu mă simt bine". „Aş vrea să vorbim despre asta, dar trebuie să mă limpezesc mai întîi. În această seară aş vrea să dorm bine. Îţi propun un armistiţiu." Aceste cîteva cuvinte vor evita să avem de-a face în pat nu neapărat cu o tăcere penibilă, ci mai ales cu o grea apăsare pe suflet.

Cît despre reconcilierea stînd cu capul pe pernă, am spus-o deja, poate fi soluţia unor dispute minore, dar nu rezolvă nimic. Fondul, atunci cînd este vorba despre un conflict serios şi durabil, ar fi bine să îl abordăm în timpul zilei. Nimic nu este mai rău decît tăcerea asupra problemei. „Să facem ca şi cum nu s-ar fi întîmplat nimic", „Să întoarcem pagina" sau „Să ştergem cu buretele" sînt soluţii ce nu fac decît să acumuleze resentimentele şi să agraveze problemele care întotdeauna vor sfîrşi prin a reapărea. În schimb, adevăratele reconcilieri, prin care se va soluţiona un conflict, vor aduce o nouă proximitate, o nouă dorinţă şi o nouă energie. Sfîrşitul ostilităţilor va provoca încetarea repulsiilor şi tensiunilor psihice. Noaptea care urmează unei reconcilieri este printre cele mai minunate nopţi de dragoste, dorinţă şi somn.

Cuvînt şi sexualitate

Mai mult ca niciodată, cuvîntul poate fi cel mai bun sau cel mai rău dintre toate lucrurile. Cuvintele sînt necesare pentru că îţi permit să

comunici partenerului încurajări în aşa fel încît totul să fie perfect şi pentru ca el să ştie ce-ţi doreşti, iar el să-ţi ofere; să-i comunici ceea ce te insatisface pentru ca el să încerce să fie totul bine. Altfel spus, este bine să vorbim despre plăcerea pe care o simţim şi să o însoţim de încurajări scurte („Da, da, da, continuă" etc.); de asemenea, este bine să vorbim despre ceea ce ar putea să ne îmbunătăţească plăcerea, ghidînd prin voce mîinile şi mişcările partenerului („Mai sus, mai puternic, mai uşor...); este bine să vorbim şi pentru a face cunoscute lucrurile care ne plac, cum vrem să fie mîngîierile sau poziţiile visate; în sfîrşit, e bine să vorbim, pentru a ne mărturisi insatisfacţiile şi dificultăţile, în scopul de a le rezolva.

A vorbi astfel despre dragoste este foarte complice, foarte erotic şi abia asta înseamnă să faci dragoste. De asemenea, putem vorbi şi după, iar „după" poate fi imediat, dar poate fi şi a doua zi, şi cîteva zile mai încolo, la gura sobei sau în faţa unei cine îmbietoare. Ghiciţi oare despre ce vorbesc acei îndrăgostiţi care stau aproape lipiţi unul de celălalt, la cîteva mese de a dumneavoastră? Bineînţeles, odinioară nu se vorbea despre astfel de lucruri, nici în pat, nici în afara lui. Era un subiect tabu, iar femeii îi erau interzise plăcerile (exceptînd puţinele epoci în care se credea că, pentru a avea loc concepţia, femeia trebuia să juiseze în timpul actului sexual). Cu toate acestea, am putea să credem că, în zilele noastre, cuplurile vorbesc cu uşurinţă despre această temă, însă statisticile infirmă această presupunere: o anchetă efectuată în februarie 2000[54] a arătat că 40 % dintre parteneri nu vorbesc niciodată despre dificultăţile lor sexuale, 20 % foarte rar şi 29 % din cînd în cînd; numai 10 % abordează frecvent această temă. În ceea ce priveşte plăcerea, 15 % nu vorbesc deloc despre ea, 16 % foarte rar, 39 % din cînd în cînd şi numai 29 % discută frecvent. Sînt cifre care ne sperie. Cum pot exista atîţia oameni resemnaţi cu insatisfacţia lor? Cum de pot ei să ignore ceea ce simte partenerul lor sau cum pot să-şi împietrească

54. *Psychologies Magazine*, nr. 183, Paris, p. 74.

propriile sentimente? Această apropiere extremă (uniunea sexuală) nu implică o complicitate și mai mare?

Limbajul poate fi însă și cel mai rău dintre lucruri. Este cazul celor care vorbesc prea mult. Ei vorbesc excesiv în timpul actului sexual, comentează, comandă, indică, tehnicizează și, în cele din urmă, dezerotizează actul sexual. În momentul în care este mai intensă, intimitatea nu are deloc nevoie de cuvinte, iar comunicarea dintre cele două corpuri cedează locul comunicării de la inimă la inimă. După act, cei doi se supun reciproc unui adevărat interogatoriu, începînd prin a-și cicăli partenerul cu întrebări despre cum i-a plăcut („A fost lent?", „Puternic?", „Foarte puternic?", „Cu adevărat foarte puternic?" și „Cînd?", „La care mișcare, anume?" etc.), comițînd un fel de viol de conștiință. Ei disecă apoi tehnica, desfășurarea, fazele și foarte frecvent o fac pentru a se asigura de performanțele lor și pentru a-și aroga titlul de bun amant, și nu pentru a cunoaște și a îmbunătăți gradul de plăcere a partenerului.

BCU IASI CENTRAL LIBRARY

2. Împărţirea plăcerilor intime

Toate simţurile noastre participă la fericirea oazei de dragoste: vederea, auzul, mirosul, simţul tactil şi gustul[55].

Plăcere în toate înţelesurile

Vederea ne oferă bucuria de a ne contempla fiinţa iubită. Ea este cea pe care am ales-o pentru a ne împărţi viaţa şi mai ales momentele de intimitate. A te cuibări alături de ea sau de el vine ca o încununare a dorinţelor, resimţite din momentul în care am văzut-o pentru prima dată. Şi, fără îndoială, a trebuit să avem răbdare ceva timp, pînă ca visul nostru să se îndeplinească. Iar în această seară, el, ea, ni se oferă privirilor. Îi admirăm ochii care, chiar din prima zi, ne-au reţinut atenţia, ne-au captivat şi prin care ne-am croit intrarea în sufletul ei (al lui) chiar de la bun început. Şi apoi surîsul, care ne-a îmblînzit încă de la prima întîlnire, care ne-a sedus, care ne-a invitat. Trăsăturile feţei, care îl (o) fac atît de frumos(oasă) şi unic(ă) în ochii noştri, apoi părul ei răsfirat pe pernă. Umerii lui largi, desenaţi pe cearşaf. Şi ne încîntăm pînă la exaltare, atunci cînd privirea noastră îi poate urmări curbele corpului, cu înălţimile şi adînciturile sale, fără ca nici un gest de pudoare să ne curme sau să ne îngrădească incursiunea voluptoasă. Am putea spune, într-un sens mai general, că avem acum ocazia de a-l contempla din exterior,

55. Gérard Leleu, *L'Intimité et le Couple*, Flammarion, Paris, 2000.

dar totodată într-un mod intim pe celălalt, o ființă umană atît de diferită și atît de asemănătoare, totuși. Diferențele ne fascinează, similitudinile ne fac să ne simțim mai siguri, iar manifestările vizibile ale dorințelor sale accentuează și mai puternic vîrtejul alterității.

Urechile noastre se alintă cu vocea drăgăstoasă a persoanei iubite. Este dulce cînd își declamă fericirea, șoptită atunci cînd mărturisește, înflăcărată atunci cînd își declară iubirea, îndrăzneață cînd își murmură dorințele, languroasă cînd își cîntă plăcerea.

În același timp, mirosul nostru exaltă de parfumul persoanei iubite, de miasmele pe care corpul le presară de peste tot. Îmbătătoarele molecule mirositoare, feromonii, sînt secretate de diferite glande cutanee (glandele sebacee, sudoripale și apocrine) și emanate de diferite zone ale corpului: păr, axile, sîni, pubis, perineu, pentru a nu le cita decît pe cele mai importante. Mirosurile sînt mesagerii dorinței și natura, în mărinimia ei, a vrut să fie așa: sînt mijloace de captare. Receptorii olfactivi se grăbesc să trimită un semnal hipotalamusului, centrul pulsiunilor și mai ales al pulsiunilor sexuale, iar dorința crește cu încă pe-atît. Sublimul dorinței, bucuria vieții, euforia. Rolul mirosurilor nu se oprește însă aici: semnalul olfactiv este repercutat asupra zonei limbului cerebral, centrul emoțiilor. Sînteți topit de dorință acum, sînteți în beatitudine, căci miasmele au trezit în memoria dumneavoastră emoțională o fericire de altădată: mirosul pe care îl avea pielea unei ființe pe care ați iubit-o cîndva (mamă, tată, un băiat sau o fată apropiată, un iubit, o iubită). Însă lucrul acesta îl știe doar inconștientul dumneavoastră încă de la prima întîlnire cu persoana iubită pentru că, dacă ați ajuns să împărtășiți această zonă de intimitate și, probabil, viața cu el (ea), este pentru că ați fost atras de el (ea) și din punct de vedere olfactiv. Și încă din primele zile, mirosurile sale au fost asociate cu atîtea momente de fericire, încît au devenit o beție extatică în sine.

Îmbătați-vă așadar cu parfumul persoanei iubite, fără nici o rezervă: prosternați-vă asupra părului ei, aplecați-vă asupra axilelor, pubisului, asupra tuturor comorilor sale aromatice, inspirați conștient,

inhalaţi adînc miresmele care se înalţă. Nu numai că vă veţi simţi cum vă sporeşte, delicios, dorinţa, dar vă veţi trezi învăluiţi şi de o voluptoasă destindere. Aşa este cu magia mirosului: el ne readuce în braţele dorinţei şi ne învăluie cu o liniştitoare plăcere, euforie şi pace interioară.

O baie de piele

Vederea, auzul şi mirosul ne scaldă într-un veritabil val de senzaţii. Ceea ce va da însă adevărata impresie a scufundării, este contactul, pe o suprafaţă cît mai întinsă cu trupul fiinţei iubite. În această oază a dragostei, pielea se atinge în zona feţei, a torsului, a abdomenului, a spatelui şi feselor, a braţelor, antebraţelor şi mîinilor, a coapselor, gambelor şi picioarelor. Totul este lipit, înlănţuit, întrepătruns, reunit.

Pielea

Mai mult decît un ţesut care ne înveleşte, pielea este în primul rînd un imens organ senzorial, a cărui suprafaţă are în jur de 18 000 cm^2. Este un organ senzorial pentru că pe suprafaţa pielii sînt repartizaţi mai bine de 2 milioane de receptori senzitivi. Cea mai mare densitate a receptorilor este la nivelul mîinilor şi al buzelor: buricele degetelor, de pildă, au 135 de receptori pe cm^2, faţă de numai 5 pe spate, care este, totuşi, sensibil. Receptorii despre care vorbim sînt specializaţi: unii sînt sensibili la contact, alţii la durere, iar alţii la temperatură. În zonele hipererogene (sîni şi sex), există captatori de voluptate[56]. În realitate însă, toţi receptorii sensibili pot da naştere senzaţiilor plăcute, voluptoase chiar, cu condiţia ca stimularea lor să fie într-un registru adecvat, adică temperat.

56. Gérard Leleu, *Le Traité des caresses*, J'ai lu, Paris, 1999.

O stimulare tandră sau medie a corpusculilor tactili (o mîngîiere) determină plăcere, iar o stimulare mai puternică (ciupitură) provoacă durere. La fel, va fi plăcută o stimulare dulce sau medie a corpusculilor termici (o mînă caldă), pe cînd o stimulare excesivă (arsură cu un obiect) devine dureroasă. Detaliind, un strop de durere, dincolo de patologia sadomasochistă, poate fi percepută plăcut, așa cum se poate întîmpla cu ciupiturile sau muşcăturile de intensitate medie.

Cel mai frecvent, o stare optimă de bine este procurată de combinarea mai multor senzații. Așa este cazul asocierii dintre senzațiile tactile şi senzațiile termice. Contactul cu o mînă caldă este un prim exemplu. Sfera de iubire este un exemplu absolut: euforia în care se îmbăiază iubiții, provine atît de la căldura corpurilor lor cît şi de la apropierea acestora. Oricum ar fi însă, plăcerea oferită de senzații şi fericirea pe care o resimțim nu se pot explica numai din prisma senzualității, pentru că stimularea pielii mai are încă multe alte consecințe fericite, după cum vom vedea: satisfacerea nevoii fundamentale de a fi atins, liniştirea tensiunilor psihice, relaxarea tensiunilor musculare, creşterea energiei etc.

Să fii atins – o nevoie esențială

Fiecare ființă vie (atît oamenii cît şi animalele) are nevoie să fie atinsă; este o nevoie biologică fundamentală la fel de importantă ca şi nevoia de aer, de apă sau de hrană. Există numeroase observații şi experimente pe animale care au arătat că lipsa de stimulare cutanată perturbă creşterea puilor, punîndu-le chiar viața în pericol. În cazul oamenilor, au fost înregistrate observații în momentul încetării treptate a contactelor (bebeluşi în orfelinat sau spital, bebeluşi în incubatoare etc.), ce relevă şi ele că absența sau insuficiența acestor contacte dau naştere unor tulburări de creştere, de dezvoltare psihomotorie şi morbiditate mai ridicată. Totul se petrece ca şi cum solicitările cutanate ar stimula diferite funcții vitale şi ar

participa la echilibrul psihic. Putem aşadar să spunem că starea de bine pe care o simţim în sfera noastră de dragoste este legată de satisfacerea nevoii de a fi atins, căci această activitate presupune cele mai diversificate contacte.

Efectele contactelor cutanate

Sînt efecte deosebit de dense în interiorul spaţiului delimitat al celor doi parteneri şi reprezintă neîndoielnic factorul cel mai important al plăcerii care îi cuprinde. Aceste afecte au:

– o acţiune sedativă: reduc tensiunea nervoasă şi stresul;

– o acţiune tranchilizantă: liniştesc anxietatea;

– o acţiune antidepresivă: readuc buna dispoziţie şi bucuria de a trăi.

Aceste beneficii sînt puse pe seama endomorfinelor pe care le secretă creierul în stările de plăcere. Înlănţuirea fenomenelor biologice este următoarea: excitarea plăcută a unei zone a pielii va da naştere unui flux nervos. Acesta, după mai multe secvenţe, va ajunge să stimuleze sistemul limbic al creierului, centrul plăcerii. Acest centru va începe să secrete neurohormoni ai plăcerii, printre care şi endomorfinele, substanţe ale căror efect este absolut magic: sînt sedative, tranchilizante şi stimulante pentru buna dispoziţie. Puteţi recunoaşte cele trei efecte principale ale contactelor, pe care le-am amintit ceva mai înainte. Astfel, dacă relaţia intimă constituie un adevărat colţ de rai, acest lucru se datorează endomorfinelor care abundă aici.

Şi totuşi, nu putem reduce impactul psihic al atingerii la un simplu fenomen biologic. Există, de asemenea, şi o explicaţie psihologică a fenomenului: contactul dintre epiderme şi în special mîngîierile, constituie un limbaj non verbal. Mîna care mîngîie îşi mărturiseşte afecţiunea, atenţia, grija sa de a linişti, dorinţa de a proteja. Totodată, ea „ascultă" reacţiile fiinţei pe care o mîngîie, emoţia, plăcerea şi recunoştinţa ei. La rîndul ei, pielea, primind mîngîierea, percepe faptul că mîna îi spune şi-i răspunde atunci prin imperceptibile vibraţii

și prin manifestări ale întregii ființe. Este un adevărat dialog, pentru că mîna nu poate înșela și nici pielea nu se poate înșela: ele percep bine gradul de autenticitate și tandrețea partenerului. În fine, contactul, limbaj și dar al dragostei, pune capăt în modul cît se poate de concret și tangibil solitudinii celuilalt. Și un summum pentru starea de bine nu este cumva acela de a nu mai fi singur?

A fost dovedit faptul că un contact al pielii, prin mîngîiere, o apăsare ușoară, masaj etc., antrenează relaxarea mușchilor încordați. Este un fenomen reflex: stimularea unei zone a pielii provoacă un flux nervos, care ajunge în zona corespunzătoare a măduvei spinării, de unde va fi emis un ordin de relaxare grupului de mușchi aferenți. Aceste tipuri de contacte fiind diverse, relaxarea va fi răspîndită pe întregul corp. Ea va fi cu atît mai plăcută cu cît cea mai mare parte a mușchilor noștri ne dor din cauza faptului că sînt forțați să stea contractați și ne referim în primul rînd la mușchii gîtului (mușchii trapezului) și mușchii spatelui. Atingerea lor va da naștere unei reenergizări a corpului, o acțiune care ne alungă oboseala. Pentru a înțelege această acțiune de reîncărcare energetică, trebuie să apelăm la medicina orientală. Conform acesteia, oboseala și, în general, bolile provin dintr-o insuficiență de energie circulantă sau din blocarea ei în anumite puncte. Ameliorarea se obține așadar prin stimularea pielii, pentru a repune în circulație energiile blocate. Pot fi utilizate acele (acupunctură) sau buricele degetelor (digitopunctură). De ce să nu ne gîndim atunci și că diferitele stimulări cutanate provocate de atingerea corpurilor celor doi îndrăgostiți, în special mîngîierile, nu ar acționa la fel? În plus, se produc astfel transferuri de energie de la un partener la celălalt și transferuri în buclă. Această reenergizare în urma schimburilor cutanate, această activitate care ne alungă oboseala, contribuie la starea de bine din cadrul intim al dragostei.

Aurele

În sfîrşit, prezenţa apropiată a celuilalt face ca aurele celor doi să se întrepătrundă. În plan ştiinţific, noţiunea de aură este ceva plauzibil: fiecare celulă, fiecare organ are o activitate electromagnetică (ce poate fi înregistrată cu ajutorul unei electroencefalograme sau electrocardiograme), de unde rezultă că întregul ansamblu al corpului este înconjurat de un înveliş electromagnetic.

După anumiţi medici, aura nu ar fi făcută numai din radiaţiile electromagnetice pe care le emană corpul. Aici s-ar mai asocia şi radiaţiile telurice (transmise de pămînt) şi radiaţiile cosmice. Astfel, corpul nostru fizic ar fi dublat de un corp radiar, energetic, teorie ce este conformă cu ştiinţa modernă: de fapt, materia, corpul omenesc adică, este energie, este alcătuită din particule aflate în vibraţie. Energia este compactă înăuntrul corpului fizic, însă este „pudroasă", invizibilă şi impalpabilă. Existenţa acestui *halou* ar fi deja suficientă pentru a mări atracţia dormitului în doi: nu este oare fabulos, magic chiar, să te culcuşeşti în cîmpul magnetic al persoanei iubite? Şi dacă tot pomeneam de „atracţie", ne referim aici şi la atracţia electromagnetică, deoarece şi fenomenele electromagnetice au un rol în atragerea care îi apropie pe cei doi îndrăgostiţi.

Efectul Kirlian

În anul 1937, Semyon Kirlian, inginer rus, a demonstrat faptul că dacă un corp al unei fiinţe vii este supus curenţilor electrici de înaltă tensiune şi înaltă intensitate, el va emite radiaţii care pot să acţioneze asupra plăcilor fotografice. Aşa s-a descoperit pe clişeele de atunci cum corpul uman era înconjurat de o aureolă de lumină. Astăzi, există medici care utilizează citirea aurei în scopul stabilirii diagnosticului.

Iată o descriere venită din partea cercetătorilor moderni pentru cei care ar dori ca „dulcea atmosferă" în care se cufundă seară de seară

să le fie prezentată mai precis: aura este constituită dintr-un dublu înveliș bioenergetic[57], unul situat la 5 cm de corp, celălalt la 50. Forma ei ar fi ovală și structurată polar, întocmai cîmpului magnetic terestru. Polul superior este situat deasupra capului, polul inferior, sub picioare; axa trece prin centrii nervoși (creier, zonă spinală) și nervul sciatic. Învelișurile despre care vorbim sînt reflectări ale energiilor pe care corpul le emite, acesta fiind rezervor și protecție pentru energiile pe care le primim. Orientalii și cercetătorii occidentali în esoterism au o concepție mult mai elaborată despre aură. După ei, corpul fizic s-ar dubla în trei corpuri „subtile":

- corpul „eteric", ce reflectă vitalitatea corpului fizic;
- corpul „astral", constituit din „materie astrală" și, în același timp, emanație a emoțiilor pe care le transmite ființa;
- corpul „mental", care este constituit din totalitatea gîndurilor noastre și din conștiința spirituală universală. Este și motivul pentru care se mai numește și „corp de lumină".

Acești cercetători afirmau, cu mult înaintea fizicii moderne, că materia și spiritul sînt energie. Dacă le adoptăm punctul de vedere, putem spune atunci că a dormi lîngă persoana iubită - și realizarea *a fortiori* a uniunii „sexuale" - înseamnă a corobora energiile corporale, spirituale și cosmice și a trece într-un registru sacru.

Cizelarea contactelor: mîngîieri și săruturi

Ca să profităm de binefacerile pe care ni le oferă contactele cutanate, trebuie să extragem ceea ce este mai important. Acest lucru îl constituie arta mîngîierilor. Mîngîiatul se folosește de „instrumente" numeroase: mîinile (goale sau care țin o pană ori o eșarfă de mătase), buzele, bărbia, fruntea, capul, părul, umerii, coatele, sînii, genunchii, picioarele pot oferi pielii mîngîieri foarte plăcute. Locurile

57. Jean-Pierre Vinas, „Pratique corporelle", în *Bulletin de la Société française d'éducation et de rééducation psychomotrice*, nr. 64, Paris.

de pe corp care se pot bucura de plăcerea mîngîierii sînt numeroase. Nu există vreo zonă a corpului unde pielea să nu tresară în urma unei vizite mai mult sau mai puţin prelungite. Iar mucoasele, repliate în orificiile corpului, cum ar fi gura sau sexul, jubilează şi ele sub influenţa mîngîierilor. Şi mai numeroase însă sînt felurile de mîngîiere, iar asta ţine de creativitatea şi senzualitatea fiecăruia de a inventa mişcări, trasee, apăsări şi tempouri.

Am descris în amănunt aspectele care ţin de arta mîngîierii într-o lucrare care acum este binecunoscută[58], însă aici aş vrea doar să schiţez cîteva specialităţi care se potrivesc îndeosebi în apropierea somnului, în delicioasele momente cînd conştiinţa pluteşte între mai multe ape : adormirea înserării, toropeala viselor nocturne şi dulcea emergenţă matinală.

În timp ce somnul cîştigă teren, mîinile cuprind o parte a corpului celuilalt, pe care o prind cu delicateţe şi grijă. Aşa poate fi exemplul unui sîn cuprins în palmă, în timp ce corpurile se lipesc unul de celălalt. Iar cînd se va trezi în timpul nopţii, mîna se va bucura să simtă rotunjimea din palmă, în timp ce corpul va tresări. Dacă minunea a fost întreruptă, pentru că cei doi s-au distanţat între timp, ce bucurie va fi pentru mînă să-şi caute din nou şi să-şi găsească comoara ! Şi cîtă fericire pentru globul sînului să se adăpostească în fierbinţeala palmei ! Am vorbit despre sîn aici, dar aş fi putut la fel de bine să spun despre umăr, tors, talie, abdomen, fese, coapse, genunchi şi, suprem deliciu, sex.

Cu toate că picioarele sînt considerate, pe nedrept, mai nepricepute decît mîinile, ele sînt capabile de atingeri tandre. Deseori, atunci cînd corpurile se întind, picioarele se apropie, se întîlnesc, se freacă unul de celălalt, se mîngîie (pe talpă, pe margini, pe partea de deasupra), iar atunci cînd vine somnul, ele rămîn nemişcate, unul lîngă celălalt. Dacă însă, la un moment dat, ne trezim în noapte şi vedem că picioarele s-au separat, atunci instinctiv încep să se caute şi, pe jumătate toropite, se mîngîie, se împreunează complice şi

58. Gérard Leleu, *Le Traité des caresses*, J'ai lu, Paris, 1999.

rămîn așa pînă ce somnul vine din nou. În subtilele mîngîieri făcute cu piciorul există atîta tandrețe și atîta complicitate, încît ar putea fi asemănate cu un lung poem de dragoste.

În aceste momente, sărutul ia o altă alură. El nu mai este acel asalt carnal și devorator fulgerător, ca atunci cînd îl animă dorința. Cu capul așezat, corpul lenevit, spiritul împăcat, sărutul este acum o dulce atingere a buzelor. El poate fi și schițat, iar buzele se pot opri la cîțiva milimetri unele de celelalte. De asemenea, gestul poate fi gratificat și de o ușoară și subtilă scoatere a vîrfului limbii: umedă, ea va urma conturul cărnos al iubitelor buze și le va netezi în interiorul gurii. Totul nu pentru a excita, ci pentru a-i confirma celuilalt, dacă mai e nevoie, că sîntem foarte aproape de el și de sufletul lui. Posibil ca vreodată, pe jumătate adormită, persoana iubită să vă răspundă atingînd cu vîrful limbii ei vîrful limbii dumneavoastră. E ca și cînd ar spune: „Da, și eu sînt alături de tine!". Sărut de proximitate sau de liniștire, care permite să-ți lași inima și corpul în brațele celuilalt. A săruta astfel înseamnă să uiți de incisivi și canini, să uiți că ești fiară și prădător, să uiți de instinctul agresiv și de jocurile puterii (ocupare, dominație, exploatare). Să săruți astfel înseamnă să dai încredere și să te încrezi. Mai înseamnă și să te lași în voia somnului care e din ce în ce mai aproape și care te va învălui. Sărut de pace, dar și sărut de viață, căci respirațiile se amestecă, se întrepătrund. La fiecare inspirație, intră un val de aer care conține și suflul celuilalt. El ne umple plămînii, trece în sînge, care îl ia și îl distribuie celor mai mici crîmpeie de viață: celulele.

Scopul final este să faci din acest sărut atît de bogat în voluptate și simboluri o artă: buzele trebuie să vi se apropie cît mai mult de cele ale persoanei iubite fără a i le atinge, totuși. Fiecare trebuie să respire pe gură, încet, senin și alternînd fluxurile: cînd expiră unul, inspiră celălalt și inhalează, pe lîngă aerul ambiant, o parte din aerul provenit de la partenerul care respiră. Așa, rînd pe rînd, fiecare va primi din aerul pe care celălalt îl oferă (nu vă temeți deloc, nu este vorba despre un sărut ermetic, în cursul căruia partenerii rămîn privați de oxigen). Trebuie să ne străduim puțin la început, pentru a

ne sincroniza cu ritmul şi amplitudinea respiratorie a celuilalt şi apoi se va instala o alternanţă perfectă, care ne apropie şi mai mult. Senzaţia pe care o lasă armonizarea mişcărilor şi ideea de a schimba răsuflările este una deosebită.

Delicioasa trezire

Bucuriile de la culcare şi din timpul nopţii se regăsesc la trezire, cînd tonurile şi nuanţele pe care le iau care fac din trezirea matinală un moment cu totul minunat. Deschidem puţin ochii la cîteva clipe după ce am ieşit din somn şi observăm că ziua este pe cale să mijească. Printre despărţiturile jaluzelei, în cameră intră o rază aurie de lumină şi obiectele prind să-şi desluşească formele. Atunci ne dăm seama despre cît de bine e să fii în doi. Fiecare dimineaţă e o încîntare. Fiinţa de alături pare să doarmă în continuare, dar ne este atît de aproape, atît de complice în renunţare! Îi simţim căldura, suflul, mirosul. Îi reţinem apoi fiecare gest pe care îl schiţează, pentru că fiecare gest este pe de-a-ntregul un prilej pentru a degusta situaţia mirifică. Imperceptibil apoi, se apropie, pînă se lipeşte de tine. Pielea îi arde, iar căldura te pătrunde. Iată că se întoarce înspre tine. Îl iei în braţe, îl strîngi. Şi rămîneţi aşa, nemişcaţi. Timpul se scurge cu încetineală, cu intensitate şi e numai fericire. Două păsări se aleargă şi ciripesc într-un pom, la fereastră. Începe o frumoasă zi.

Arta de a fi senzual

Pentru a îndepărta rutina şi a lupta împotriva uzurii, cea mai bună armă este senzualitatea. Trebuie să vă detaşaţi de senzaţiile pe care le aduc exclusiv organele sexuale, pentru a profita de toate celelalte pe care vi le oferă întregul corp. Consideraţi sexualitatea drept un val, iar senzualitatea întreaga mare. Iată cîteva principii, care vă vor ajuta să vă simţiţi ca „peştele în apă":

– destindeți-vă. În zilele noastre, ceea ce ne deranjează cel mai mult intimitatea este modul frenetic de viață, stresul, viteza, preocupările. De cînd am intrat în casă și pînă la culcare, numai gîndul la „lucrul acela" nu-l avem. Pentru a vă destinde, e bine să apelați la modalitățile descrise în partea a doua a cărții noastre (respirația în patru timpi, relaxarea, plantele etc.);

– mîngîierea ar putea fi un bun mijloc pentru a vă destinde. Numai că, de multe ori, atunci cînd ești crispat, refuzi să te lași atins. Este ca și cum un rănit ar refuza să fie pansat. Acceptați deci, de bună voie, mîna care vi se întinde, pentru că miracolul se va produce și apoi vă veți felicita că ați procedat astfel. Mîngîierile vor deveni plăcute imediat și vă veți simți învăluit de o stare de bine și destindere. Pofta vine mîncînd. Cel care vine cu mîngîierea trebuie să știe cum să-și liniștească partenerul și să poată distinge contactul care îi displace de cel care îl relaxează;

Folosirea mîngîierilor împotriva tensiunii și a oboselii

Atingerea pielii capului este foarte indicată în liniștirea tensiunii și alungarea oboselii.

– Puneți mai întîi mîna pe ceafă, palpați-o, apăsați ușor, lăsați energia și dragostea să treacă, lăsați mîna moale.

– Treceți-vă apoi degetele prin păr, atingeți discret pielea, rădăcina firelor, scărpinați apoi ușor, cu unghiile.

– Masați cu delicatețe, ca la o șamponare. Dacă partenerul dumneavoastră nu preferă o astfel de mîngîiere, coborîți pe gît, acolo unde mușchii trapezului sînt deseori încordați și dureroși. Aceeași modalitate și aici, numai că masajul va trebui să fie ceva mai ferm, însă nu excesiv.

– Poate părea mai neplăcut la început, apoi însă mușchii se relaxează și starea de bine se instalează. Puteți trece la picioare: masajul lor provoacă delicii de necrezut. În orice caz, atunci cînd veți auzi că partenerul începe să suspine adînc, veți putea să vă bucurați, pentru că ați reușit: este gata pentru a călători împreună cu dumneavoastră în oaza de fericire a dragostei, așa că fiți gata să îl primiți în brațe.

– trăiţi aici şi acum. Ceea ce vă sabotează viaţa şi în principal momentele bune ale ei este întunecarea prezentului cu grijile trecutului şi preocupările zilei de mîine, adică a trăi fie înainte fie înapoi, numai în prezent nu. Pentru a trăi aici şi acum trebuie să facem un act voluntar, numit şi „act conştient" conform metodei Vittoz[59], prin care devenim atenţi la ceea ce facem şi la ceea ce simţim. Experienţele au dovedit că atunci cînd te concentrezi asupra unui simţ, mesajele pe care ni le adresează devin mai intense. Totuşi, această atenţie nu trebuie să fie susţinută printr-un efort remarcabil, ci, dimpotrivă, printr-o „renunţare" care va da naştere unei atenţii fluctuante, o mai mare disponibilitate, altfel spus;

Metoda Vittoz

În prezent, sîntem din ce în ce mai mult victimele exceselor emoţionale, ale surmenajului intelectual sau ale frămîntărilor mentale. De aici, apar anxietatea, instabilitatea, iritabilitatea şi impulsivitatea. Pentru a te destinde şi pentru a te putea bucura de moment, trebuie să te reechilibrezi, să revii în tine şi în prezent. Roger Vittoz ne propune o serie de exerciţii, prin care să ne putem găsi un oarecare echilibru între hiperafectivitate şi hiperraţionalitate. Unul dintre exerciţii este „actul conştient". Să luăm de exemplu un act banal din viaţa de toate zilele: să deschizi un sertar, de pildă. Nu o mai faceţi în mod automat, ci faceţi-o în mod deplin conştient, descompunînd mişcările: „Apuc de mîner sertarul, îi văd culoarea, îi simt textura, apăs, trag uşor, simt mirosul care se degajă" etc. Fiind astfel prezenţi în actele pe care le facem, oprim din fluxul haotic al emoţiilor şi al gîndurilor obsesive.

– faceţi-vă timp. Viteza este contrară senzualităţii, care nu se va putea arăta în frumuseţea ei decît după ce curentul conştiinţei va fi suspendat oarecum. Cu siguranţă că aveţi în serviciul dumneavoastră

59. Roger Vittoz, *Traitement des psychonévroses par la rééducation du contrôle cérébral*, Desclée de Brouwer, Bilbao, 1993.

și momente în care puteți reduce sau chiar elimina o anumită activitate, pentru a vă putea dedica timpul verbului „a trăi".

Există atîtea forțe care îi împing pe bărbat și femeie unul către celălalt. Dormitul în doi este ultimul lor rendez-vous, iar senzualitatea va face din această întîlnire unul dintre vîrfurile condiției umane.

B.C.U. "M. EMINESCU" IAȘI

BCU IASI CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

3. Împărțirea bucuriilor erotice

Atunci cînd corpurile jubilează

Chiar dacă încă nu a avut loc actul sexual, a dormi în acelaşi pat înseamnă deja, într-un oarecare sens, să faci dragoste, pentru că nu te culci şi nu dormi alături de persoana iubită la fel cum se culcă şi dorm împreună fraţii cu surorile. Două fiinţe care sînt atrase una de cealaltă, care s-au ales, care se iubesc şi care s-au hotărît să doarmă împreună nu pot decît să fie bulversate de voluptatea situaţiei atunci cînd se trezesc goale şi atît de aproape una de cealaltă. Va urma asaltul unuia asupra celuilalt.

Sexualitate, somn şi visare

Atunci cînd relaţia în cuplu este optimă, iar sexualitatea armonioasă, relaţiile sexuale vor influenţa somnul în mod favorabil. Plăcerile pe care le dau atingerile corpurilor (mîngîieri, luări în braţe etc.) şi mai ales atunci cînd sînt extreme, sînt însoţite şi de importante secreţii de endomorfine, ale căror efecte sedative, anxiolitice şi analgezice le cunoaştem deja. În plus, contactele multiple la nivelul pielii antrenează, prin reflex, o relaxare a tensiunilor musculare, după cum, de asemenea, am putut vedea. Dacă situaţia în cuplu este însă una critică sau dacă există deficienţe sexuale, activităţile erotice riscă să devină o sursă de conflicte, de insatisfacţii, de anxietate, perturbări care pot genera şi tulburări de somn. Pentru a putea

dormi bine în doi, va trebui înainte de toate să ne străduim să rezolvăm dificultățile relației de cuplu (probleme de comunicare etc., vezi p. 179) și să trecem la rezolvarea neajunsurilor sexuale (impotență, ejaculare precoce, anorgasmie etc.), fără a uita să îmbunătățim jocurile erotice. Cu alte cuvinte, arta de a dormi este indisociabilă de arta de a iubi și de arta erotică.

Influența somnului asupra sexualității este majoră. În timpul somnului, mai precis în faza de somn paradoxal, se produce o turgescență, o creștere a nivelului de sînge în organele sexuale, la fel cum se produce și în starea de veghe, cînd sîntem excitați. În cazul femeii, afluxul de sînge este specific clitorisului și vaginului, motiv pentru care secreția de mucoasă va avea un rol lubrifiant. Este posibilă chiar declanșarea unui orgasm. La bărbat, fluxul sangvin va marca penisul, care va cunoaște o erecție mai mică sau mai mare și nu rareori se întîmplă să aibă loc și o ejaculare, pe care stupiditatea unor timpuri obscure o numea „poluție nocturnă". Trezirea subiecților nu se poate întîmpla decît rar, manifestările despre care vorbim neavînd de ce să jeneze somnul. Aceste fenomene sexuale legate de somn se pot manifesta de la vîrsta de trei ani, prelungindu-se pînă la nouăzeci, sau chiar mai mult.

Intumescențele în discuție apar mai ales în fazele de somn paradoxal care se situează între miezul nopții și începutul dimineții, repetîndu-se așadar de trei-patru ori pe noapte. În cazul bărbatului, intumescențele spontane și mai ales cea de dimineață, care este și cea mai intensă (mai este numită și „trezire triumfală"), pot fi considerate și ca un test pentru buna funcționare a corpurilor erectile: dacă erecțiile nocturne persistă în cazul unui subiect impotent, atunci putem spune despre corpurile sale erectile că nu sînt organic alterate și că insuficiența lui de erecție este o afecțiune de natură psihică. Dat fiind că somnul paradoxal este și etapa în care se produc visele, am putea trage concluzia că fiecare turgescență este însoțită și de vise erotice, lucru adevărat numai pentru 50 % dintre cazuri. Și, mai mult, în cazul acestora, natura sexuală a visului este de cele mai

multe ori simbolică şi nu explicită. Visul are o mare importanţă în ceea ce priveşte sexualitatea. Pe de o parte, joacă un rol de compensare, pentru că toate dorinţele nesatisfăcute se realizează în vis, ceea ce contribuie la echilibrul mental. Pe de altă parte, visul constituie pentru funcţia sexuală, la fel ca şi pentru toate celelalte funcţii, un fel de revizie, de repetiţie a programului genetic.

Să ne cultivăm dorinţele

Dorinţa face parte din bucuriile dormitului în doi. Pentru a te culca alături de cineva în pat, pentru a te ghemui lîngă el şi pentru a-i ţine companie o noapte întreagă, trebuie să o doreşti pe respectiva fiinţă. Să o doreşti pentru tot ceea ce reprezintă ca trup şi ca suflet : atracţie psihică pentru tot ceea ce este ea, atracţie senzuală pentru starea de bine pe care o anunţă şi pentru alte senzaţii plăcute, poftă sexuală, pentru că ne promite voluptate şi extaz. Arta de a dormi în doi implică deci arta de a cultiva dorinţa şi de a rămîne dorit. Iată cîteva idei de bază care vă vor ajuta în acest demers[60].

Să-i satisfaci dorinţele partenerului

Iată o primă idee pe care trebuie să o reţinem : satisfacerea dorinţelor persoanei iubite vor face ca ele să rămînă vii în continuare. Trebuie să facem totul pentru ca ea/el să obţină un nivel optim de plăcere, deoarece amintirea plăcerii obţinute şi certitudinea că viitorul îţi va oferi ocazia de a o gusta din nou întreţin şi întăresc dorinţa. Dacă însă puseul de dorinţă al partenerului nu va fi satisfăcut, atunci dorinţa se va inhiba. Atunci cînd o persoană (cel mai frecvent femeia) este frustrată cu fiecare relaţie sexuală, e ceva logic să nu mai simtă nevoia de a participa la act. Dorinţele sexuale ale partenerului vor fi satisfăcute cu condiţia perfecţionării artei erotice. Bazele unei bune

60. Gérard Leleu, *Le Traité du désir*, Flammarion, J'ai lu, Paris, 1999.

comunicări sexuale constau în armonizarea sexualităţii bărbatului şi a femeii, cizelarea jocurilor erotice şi concilierea ritmurilor pe care le are fiecare dintre parteneri.

Armonizarea (ajustarea, am putea spune) sexualităţii feminine şi masculine constă în a corecta disimetriile care există între unul şi celălalt, iar aici nu vom vorbi decît despre principalele două. Prima disimetrie ţine de timpul necesar apariţiei orgasmului: la bărbat scurt, la femeie, mai lung. Consecinţa este că bărbatul ajunge să juiseze, în timp ce femeia abia a ajuns la jumătatea drumului. Prin însuşirea artei de controlare a ejaculării şi prin prelungirea timpului de ajungere la momentul respectiv, bărbatul îi va lăsa partenerei sale vreme suficientă ca să ajungă la punctul maxim de excitare. A doua disimetrie priveşte capacitatea de repetare a orgasmului: limitată în cazul bărbatului, considerabilă în cazul femeii. Consecinţă: bărbatul nu îi poate oferi femeii un maximum de voluptate. Şi în acest caz, arta de a controla ejacularea îi va permite femeii să-şi multiplice fericirile extatice.

Perfectarea jocurilor erotice consistă în a face mişcările, gesturile şi mîngîierile de dragoste cît mai bine cu putinţă, cu atenţie adică, cu precizie, fervoare şi rafinament. Sublimarea jocurilor mai înseamnă şi diversificarea schimburilor erotice, făcînd apel la creativitate: schimbaţi gesturile, mişcările şi mîngîierile (dragostea se inventează continuu), schimbaţi orarele (dragostea se poate celebra la orice oră din zi şi din noapte), schimbaţi locurile (dragostea se poate face în afara patului, în afara camerei, în afara casei...). Căutaţi noutatea, neprevăzutul, fantezia. Obişnuinţa va naşte rutina şi monotonia, care vor amorţi la rîndul lor şi vor steriliza dorinţa. Imaginaţia, aşadar, este cel mai bun antidot pentru uzura dorinţei.

Concilierea ritmurilor presupune stabilirea unui consens atunci cînd nevoile unuia nu coincid cu nevoile celuilalt. Nevoile erotice diferă de la un individ la altul: există unii care îşi doresc să facă dragoste de mai multe ori pe zi, în timp ce alţii s-ar mulţumi o dată pe săptămînă sau chiar o dată pe lună. Este o chestiune de temperament,

dar şi de stadiu de viaţă, la acelaşi individ dorinţa putînd varia de la o zi la alta, de dimineaţă pînă seara, trecînd de la cote minime la cote maxime. Totul este influenţat de oboseală, griji, bioritmuri, ciclu menstrual etc. Şi apoi, sînt diverse categorii: cei care simt dorinţă dimineaţa, după-amiaza sau seara. În funcţie de toate aceste variabile, puseurile de dorinţă riscă să se afle deseori în decalaj. A accepta întotdeauna dorinţa celuilalt atunci cînd şi-o manifestă sau a-l refuza tot timpul atunci cînd nu avem chef va conduce la perturbarea dorinţei fiecăruia, a înţelegerii dintre parteneri şi a somnului. Iată de ce, în caz de refuz, trebuie ca fiecare să adopte o atitudine atît inteligentă cît şi iubitoare.

Ce să facem dacă celălalt ne refuză

Într-o primă fază, nu trebuie decît să încercăm să trezim dorinţa celui reticent prin seducţie: tandreţea, atenţia şi complimentele ar putea la fel de bine să îl facă să accepte primele mîngîieri susceptibile să-i deschidă apetitul. În orice caz, trebuie să evităm orice abordare negativă, pentru că ar risca să rănească egoul. „Refuzatul" trebuie să înţeleagă refuzul ca fiind generat de raţiuni de diferenţe de temperament şi de fluctuaţii, ca ceva care ţine de normal: nu înseamnă respingere, nu înseamnă că eşti acuzat şi nu trebuie să acuzi, cu atît mai puţin să te devalorizezi. Nu dragostea celuilalt este în discuţie, nu feminitatea sau masculinitatea partenerului. Cît despre cel care refuză, va trebui să i se explice aceste lucruri cu delicateţe. Unul dintre secretele cuplurilor fericite este că ştiu să accepte diferenţa. În situaţiile în care absenţa dorinţei traduce dificultăţi de relaţie în cuplu, va trebui să vorbim despre ele, evitînd însă înfierbîntarea discuţiei în seara cu pricina, înainte de somn. Trebuie să avem înţelepciunea de a ne linişti unul pe celălalt şi de a reveni la dialog a doua zi ori în zilele următoare. Dacă vom şti să mai lăsăm puţin şi de la noi, vom ajunge mai uşor la un acord.

Cultivați-vă atracția corporală

Îngrijiți-vă de felul în care arătați. E posibil ca eleganța dumneavoastră să fie cea care l-a fermecat (a fermecat-o) în prima zi. Hainele, în special la femeie, vor fi alese în așa fel încît să-i sublinieze sex-appeal-ul (sînii, talia, coapsele, gambele), la fel fardurile și bijuteriile. Rujul aplicat pe buze le face pe femei să fie mai apetisante, iar oja de pe unghii subliniază caracterul lor felin. Eleganța așadar, strecurată cu subtilitate, va întări semnalele sexuale. Îngrijiți-vă de corpul dumneavoastră, pentru a rămîne cu un aspect plăcut. În pat, aveți grijă ca mirosurile să rămînă plăcute. Dacă unele parfumuri naturale sînt afrodisiace atunci cînd sînt proaspete, cînd se învechesc devin descurajante. Și mai trebuie să nu vă permiteți nici un „las' că merge-așa", așa cum nu vi l-ați fi permis nici în momentul primei nopți. Respectul de sine, la fel ca și respectul față de celălalt, este un aliat de preț al dorinței.

Nuditatea
Nu o banalizați: folosiți-vă cu precauție de ea. Nu vă expuneți corpul atunci cînd vă aranjați, ca și cum celălalt nu ar fi acolo. Îmbrăcatul, dezbrăcatul și toaleta se fac dincolo de privirea partenerului, pentru ca el să nu devină indiferent față de goliciunea dumneavoastră. Expuneți-vă corpul dezgolit numai în momentele aprinse, cînd vă veți putea arăta conștient și fără nici o restricție, prin mișcări aprinse, sălbatice sau ludice (dans, strip-tease etc.), pentru ca apoi să vă puteți dărui în deplină libertate.

Aveți grijă de relație

Pentru a întreține o dorință vie, este indispensabil să fiți în bune relații cu partenerul de viață. Nu poți să dorești pe cineva care te-a maltratat și nici nu poți să i te oferi. Am putut vedea mai înainte care sînt regulile pentru ca o relație să meargă bine.

Vom aborda în continuare uzura dintr-o relaţie, pentru a putea evita fenomenul şi pentru a putea împrospăta legătura. O primă cauză a uzurii este atunci cînd îţi imaginezi că îţi cunoşti pe de rost partenerul. După un anumit timp de viaţă comună, credem că ştim totul despre celălalt, despre caracterul său, despre gusturi, obişnuinţe, vise şi trecut; aşa apare şi riscul de a ne interesa mai puţin persoana lui, de a nu ne mai surprinde. Minată de coabitare şi copleşită de prozaicul preocupărilor cotidiene, relaţia este pe cale să se banalizeze. Din fericire, fenomenul poate fi evitat. Mai întîi, trebuie să ştim că nu ne putem cunoaşte în totalitate partenerul, pentru că omul este infinit mai complex şi, mai mult, este într-o continuă evoluţie. Dacă vreţi să nu vă plictisiţi de partenerul de viaţă, observaţi-l atent, puneţi-i întrebări, ascultaţi-l cu adevărat. Cu siguranţă veţi ajunge să descoperiţi şi alte aspecte, alte straturi ale personalităţii lui. Dacă vreţi ca partenerul să nu se plictisească de dumneavoastră, îmbogăţiţi-vă neîncetat personalitatea, exploraţi lumea şi, foarte important, lumea interioară: cunoaşterea de sine nu are limite, la fel nici cunoaşterea emoţiilor, atracţiilor, temerilor, dorinţelor şi a talentelor, iar această cercetare ne face să ne explorăm şi trecutul, descoperindu-ne astfel o întreagă înlănţuire de surprize.

Păstraţi-vă personalitatea

A rămîne dorit înseamnă mai întîi a rămîne şi misterios într-o oarecare măsură, adică să ştii cum să-ţi păstrezi partea cuvenită de mister. Prin urmare, evitaţi să deveniţi o persoană a cărei substanţă necunoscută să se creadă că s-a epuizat, nu fiţi excesiv de transparent, de lizibil, de previzibil şi nu uitaţi acest crud postulat de psihologie: „Ne dorim cu ardoare ceea ce nu avem, pe cînd ceea ce deţinem deja va sfîrşi în plictiseala noastră". Cînd celălalt continuă să pună întrebări înseamnă că interesul său rămîne treaz. Nu e aşa că atunci cînd partenerul ne este aproape şi la dispoziţia noastră

parcă nu ne lipseşte deloc, iar dorinţa pe care o simţim faţă de el este diminuată? Atunci cînd se îndepărtează însă şi cînd devine mai puţin disponibil, lipsa lui va face ca dorinţa să crească în noi. Imediat însă ce se va apropia, dorinţa noastră faţă de el va scădea, pînă la dispariţie chiar. Privarea este aşadar un factor de dorinţă. „Cînd îmi scapă, o vreau, cînd mă vrea, o las să-mi scape", spune înţelepciunea populară.

Iată cîteva sfaturi pentru a vă menţine personalitatea şi partea de mister:

– Feriţi-vă de contactul permanent: este moartea dorinţei. A face lucrurile la fel tot timpul, a face totul împreună, a şti totul despre celălalt şi a deveni asemănător celuilalt este fatal pentru dorinţă. Atracţia presupune existenţa a două fiinţe distincte, a curiozităţii pentru diferenţe, a poftei de particularităţi. În termeni de energie, aceasta nu poate să circule decît între două niveluri diferite; or, dorinţa este chiar mişcare, schimb. Păstraţi-vă deci o existenţă distinctă, cultivaţi-vă diferenţelele, iar interesul partenerului pentru dumneavoastră va supravieţui. Lucrul acesta nu vă va împiedica să împărţiţi cu el extraordinare momente de contopire, după cum am mai spus-o.

– Preocupaţi-vă de spaţiul dumneavostră personal. Rezervaţi-vă un spaţiu şi un timp care să fie numai ale dumneavoastră şi continuaţi să vă desfăşuraţi preocupările (psihologice, literare, artistice, spirituale), continuaţi să vă folosiţi de talentele pe care le aveţi, să vă realizaţi proiectele. Aceasta contribuie la întreţinerea dorinţei, prin amenajarea unor momente de distanţare, prin faptul că ne îmbogăţeşte şi ne înnoieşte. Cu cît ne înnoim şi ne îmbogăţim, cu atît vom menţine şi curiozitatea din partea celuilalt. Intimitatea personală despre care vorbim nu este ceva antinomic cu intimitatea în doi; dimpotrivă, de aici vom culege fructele cu care se vor hrăni apoi schimburile, conversaţiile şi procrearea în cuplu. În felul acesta, evităm rutina şi împotmolirile.

Importanţa autonomiei
Păstraţi-vă libertatea sau, mai corect, autonomia. Continuaţi-vă activităţile şi preocupările care vă sînt proprii, pentru că aveţi acest drept şi această îndatorire. A evolua în conştiinţă şi a îndeplini lucrurile pentru care eşti făcut reprezintă ceva sacru, iar de lucrurile pe care le veţi descoperi şi pe care le veţi dobîndi va profita şi partenerul dumneavoastră. Este o independenţă în acţiune, care întreţine dorinţa în două feluri. Pe de o parte, suscită curiozitatea. Pe de altă parte, nu se poate să nu îl neliniştească puţin. Or, tocmai această nuanţă de nesiguranţă îi va menţine dorinţa vie. Nu aţi remarcat că, atunci cînd vreţi să fiţi sigur, faceţi totul pentru a-l aduce pe partener să fie ataşat şi dependent de dumneavoastră, iar în momentul în care aţi reuşit să o faceţi nu îl mai doriţi aşa de mult? Libertatea celuilalt face să se nască dorinţa, iar transformarea lui într-un prizonier o va ucide. Cînd e vorba însă de psihologie, lucrurile nu sînt chiar aşa de simple: securitatea (ca şi durată) îi este necesară cuplului pentru a se angaja, pentru a construi o relaţie şi pentru a-şi dezvolta sexualitatea. Astfel, va trebui să ştim să urmăm subtil acest drum, între securitate şi insecuritate.

– Folosiţi-vă cu moderaţie de cuvinte şi mai ales de cele de dragoste. Nu vrem să spunem aici că trebuie să fiţi zgîrcit şi să renunţaţi la orice spontaneitate, ci doar să evitaţi să îl sufocaţi sau să îl suprasecurizaţi pe celălalt. Declaraţi-vă iubirea, strigaţi-o chiar, atunci cînd o simţiţi cu ardoare, dar aveţi grijă ca formula „te iubesc" să nu devină automată, nici o modalitate obsesională de a vă autoconvinge, nici o interogare deghizată şi nici o tentativă de acaparare. Este o declaraţie importantă, ale cărei valoare şi sens nu trebuie să le uităm vreodată. Şi apoi, a face abuz de ea, la fel ca şi atunci cînd faci abuz de jurăminte, riscă să conducă la uciderea dorinţei prin excesivitate. De asemenea, nu trebuie să fiţi nici vorbăreţ incorigibil, care spune tot ceea ce îi trece prin minte, tot ceea ce a făcut, pînă în cele mai mici detalii. Şi nu vă deversaţi asupra celuilalt un potop de griji şi de plîngeri.

Cum să ne hrănim dragostea

Dragostea nu este ceva indispensabil dorinţei. Totuşi, atunci cînd iubeşti, calitatea dorinţei este cu totul alta, iar longevitatea ei este mai sigură. Iată de ce trebuie să-i întreţinem flacăra. Sentimentul de dragoste rămîne viu atunci cînd ştii să-ţi întreţii propria atractivitate fizică (frumuseţea corpului, felul elegant al ţinutei), fără a renunţa niciodată la seducerea partenerului; sentimentul de dragoste rămîne viu atunci cînd ştii cum să-i captezi celuilalt interesul, sporindu-i propria personalitate, cînd ştii cum să institui o bună comunicare, cu bucurii aduse de complimente şi încurajări, pe care să i le oferi partenerului, cînd ştii să fii atent la nevoile sexuale, afective şi spirituale ale celuilalt.

Ca orice flacără, şi flacăra dragostei are nevoie să fie întreţinută cu o mînă de paie sau de vreascuri, în fiecare zi, pentru a o menţine aprinsă.

BCU IAŞI/CENTRAL UNIVERSITARĂ

BCU IASI CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

Concluzie

Dragostea şi dormitul în doi de-a lungul timpului

Pentru a dormi bine în doi, trebuie să existe cu adevărat iubire. Dragostea încă din momentele de început ale întîlnirii, cînd cei doi se află în stadiul de îndrăgostiţi (numită şi stare de graţie), e ceva care vine de la sine. O dată trecută această etapă, dragostea va prinde un nou suflu şi va accede la calificativul de dragoste adevărată. Starea amoroasă are ceva magic: conferă o stare de conştiinţă fabuloasă, un fel de euforie, de fericire absolută. Este un fel de nebunie mistică. Totul este bun, totul este bine şi frumos: partenerul este cel pe care l-am visat, oamenii par cu mult mai drăguţi, soarele nu a mai strălucit niciodată atît de tare, păsările cîntă minunat, florile sînt atît de plăcut mirositoare. Cu el sau cu ea totul e în bună înţelegere, ne spunem totul, facem totul împreună şi avem în permanenţă nevoia de a fi alături de ea, alături de el, de atingerea sa, de braţele sale. Prin urmare, dormitul în doi este o confirmare binecuvîntată a acestei contopiri. Nevoia existenţială a unirii şi dorinţa sexuală se conjugă, astfel încît îi aduc pe îndrăgostiţi în aşternutul patului. Desigur că, încă de la prima întîlnire, subconştientul şi-a făcut un scop imperativ din rendez-vous-ul lor în pat. Patul a devenit astfel altarul unde se celebrează dragostea; mirosurile corpurilor în dorinţă se ridică întocmai rotocoalelor de esenţă, de peste tot scînteiază

plăcerile incandescente aidoma unor lumînări, cîntece de bucurie se ridică din buzele arzînde.

Cu timpul, bucuria de a dormi în doi ar putea fi amenințată de diferitele pericole cauzate de confruntarea personalităților și de conflictele care ar putea rezulta de aici, fără a uita neajunsurile care apar din coabitare, în special banalizarea corpului. Cuplul va constata atunci că întîlnirea celuilalt nu ține de un duet atît melodios, cît permanent; fiecare are trecutul său, rănile sale, nevrozele proprii. Ciocnirea acestor lumi va crea în mod sigur suferințe, frustrări, angoase. În timpul perioadelor de criză, relațiile sînt dificile, iar atunci cînd partenerii se regăsesc în pat nu le va mai fi ușor să-și împărtășească intimitatea somnului din cauza lipsei de complicitate. Este momentul să trecem la un alt nivel al dragostei: să ne transformăm nevoia noastră de a fi iubiți în dăruire de dragoste, să trecem de la dependența reciprocă la respectul și autonomia fiecăruia, de la sentimentalism la instituirea unei relații solide, fondată pe o comunicare adevărată.

Pentru a putea accede la acest nivel, va trebui ca fiecare să-și depășească egoul, învățînd să-și dea seama ce se întîmplă cu adevărat; avînd acum habar de forțele obscure care îl manipulează din inconștient, va putea să se distanțeze oarecum de ele și să evite astfel o recădere în scenariile-capcană pe care aceste forțe le tot desfășoară. De asemenea, vom putea să ne eliberăm partea noastră de lumină și întreaga dragoste care se află înăuntrul nostru. Așa se face că întîlnirea cu celălalt, prin faptul că ne îndreaptă înspre noi înșine, obligîndu-ne să ne autoanalizăm, să creștem și să ne înălțăm spiritual, este un drum inițiatic. În această evoluție, a dormi în doi capătă deja un alt sens. Este o alegere la care se hotărăsc acum persoane mai deschise, mai generoase, mai conștiente. Fericirea este mai reală, fiind rezultatul unei alianțe dintre două ființe autentice. Dormitul împreună este elementul care fortifică alianța. Este lucrul prin care, mai bine ca niciodată, vă puteți face din viața nocturnă, din viața de seară sau din zori un timp la fel de fericit și de bogat precum cel din

viaţa diurnă. Este o călătorie fabuloasă pe care o faceţi împreună cu persoana iubită. Împreună vă îmbarcaţi seara, plonjînd în apropierea strînsă dintre cele două suflete, în intimitatea celor două corpuri, urmînd ca dimineaţa să debarcaţi, făcînd din nou şi mai apropiate sufletele, şi mai intime corpurile. Între momentul serii şi cel al zorilor, veţi pluti peste fel şi fel de peisaje, de la cele din copilărie la cele viitoare, însoţit, în afară de iubit/iubită, de toate personajele care sînt în dumneavoastră şi în partener ; fără a uita şi de mulţimea celor cărora le datoraţi existenţa – de la părinţi pînă la cei mai îndepărtaţi strămoşi –, treziţi acum din umbră, cînd noaptea acoperă totul pentru a vă limpezi prezentul şi pentru a strecura o rază de lumină asupra viitorului.

Aceste momente catifelate, savuroase şi parfumate pe care le împărţiţi cu persoana iubită, aceste clipe luminate de un alt soare, în care se amestecă exaltarea şi calmul, sînt cele care vă vor îmbogăţi existenţa.

BCU IASI/CENTRAL UNIVERSITARĂ

BCU IAȘI/CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

Anexe

BCU IASI/CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

BCU IASI/CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

Muzică

Muzică liniştitoare (pentru seară)

Opere clasice

- Beethoven, *Sonata lunii*
- Chopin, *A cincea nocturnă*
- Debussy, *Clar de lună*
- Franck, *Panis angelicus*

În general: adagiourile largi şi muzica barocă, de tipul: *largo* de Haendel, *adagio* la *Simfonia lumii noi*, de Dvorjak.

Jazz cool

- Chet Baker

Opere tradiţionale

- Christian Holle (*La voix des étoiles*, Ed. Quality)

Opere moderne

- Kitaro
- René Aubry
- Michel Pépé
- Françoise Cornwell (*Le peuple magique*, Ed. Excalibur)

Opere special create pentru muzicoterapie

- Gervais Briot, *Bleu de Chine*
- Eric Saunier (*Muminescence*, Ed. Diem)

Muzică de meditaţie

- Paul Sauvanet (*Le Songe du temps*, Ed. Les Voiles d'or)
- Thierry Morati (*Sud*, Ed. Diem)

BCU IAŞI CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

Muzică dinamizantă (pentru trezire)

Opere clasice

- Verdi, *Inima sclavilor*, din *Nabucco*
- Wagner, *Marele marş*, din *Tannhäuser*

Opere moderne

- Jazz tonic, rock, techno (limitaţi-vă la cîteva fragmente) şi percuţie.

BCU IASI/CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

Bibliografie

- Adler, A., *Les Névroses*, Paris, citat de Camille Izard în Yves Pélicier.
- Adler, A., *La Serrure et le songe, l'activité mentale du sommeil*, Economica, Cagliari, 1983.
- Alain, *Propos sur le bonheur*, Gallimard, « Folio Essai », Paris, 1985.
- Assagioli, R., *Psychosynthèse : principes et techniques*, Desclée de Brouwer, Bilbao, 1997.
- Bergson, H., *La Pensée et le Mouvant*, PUF, Paris, 2000.
- Dibie, P., *Ethnologie de la chambre à coucher*, Métailié, Paris, 2000.
- Ferenczi, S., *Thalassa : Psychanalyse des origines de la vie sexuelle*, Payot, Paris, 2002.
- Flandrin, J.-L, *Le Sexe et l'Occident. Evolution des attitudes et des comportements*, Seuil, Paris, 1986.
- Fluchaire, P., *La Révolution du sommeil*, Robert Laffont, Paris, 2001.
- Freud, S., *L'Interprétation des rêves*, PUF, Paris, 1999.
- Gaillard, J.-ML, *Le Sommeil, ses mécanismes et ses troubles*, Doin, Paris, 1990.
- Garfield, P., Watkins, F.M., *Guérir par les rêves, les interpréter pour se soigner*, Albin Michel, Paris, 1994.
- Gibran, K., *Le Prophète*, Casterman, Bruxelles1980.
- Hall, E.T., *La Dimension cachée*, Seuil, « Points Essais », Paris, 1978.

• Jansen, E.R., *Bols chantants, tingsha, dorje et clochette : tradition et méthode*, Binkey Kok, Havelte, 1990.

• Jouvet, M., *Le Château des songes*, Odile Jacob, Paris, 1992.

• Jouvet, M., *Le Sommeil et le Rêve*, Odile Jacob Poches, Paris, 2000.

• Jung, C.G., *L'Homme et ses Symboles*, Robert Laffont, Paris, 1967.

• Jung, C.G., *Correspondance*, vol. I-V, Albin Michel, Paris, 1992, 1993, 1994, 1995, 1996.

• Jung, C.G., *L'Homme à la découverte de son âme*, Albin Michel, Paris, 1994.

• Jung, C.G., *Métamorphoses de l'âme et ses symboles*, LGF, Paris, 1996.

• Lavie, P., *Le Monde du sommeil*, Odile Jacob, Paris, 1998.

• Leleu, G., *L'Intimité et le Couple*, Flammarion, Paris, 2000.

• Leleu, G., *Le Traité du plaisir*, J'ai lu, Paris, 1992.

• Leleu, G., *Le Traité des caresses*, J'ai lu, Paris, 1988.

• Leleu, G., *La Mâle-peur*, J'ai lu, Paris, 1994.

• Leleu, G., *L'Ecologie de l'amour*, Flammarion, Paris, 2001.

• Leleu, G., *Le Traité du désir*, Flammarion, 1997 ; J'ai lu, Paris, 1999.

• Leleu, G., *La Fidélité et le Couple*, Flammarion, Paris, 1999.

• Michelet, S., Ripert, R., Maillard, N., *Le Livre des rêves*, Albin Michel, Paris, 2000.

• Monneret, S., *Le Sommeil et les Rêves*, Marabout, Paris, 1981.

• Nelli, R., *L'Erotique des troubadours*, Privât, Toulouse, 1995.

• Peck, S., *Le Chemin le moins fréquenté. Apprendre à vivre avec la vie*, J'ai lu, Paris, 2000.

• Perez-Christiens, N., *Le Bâillement*, Chiron, Paris, 1980.

• Raepsaet, Y., *Retrouver le sommeil*, Santérama, nr. Paris, 122.

• Salomé, J., *Jamais seuls ensemble. Comment vivre à deux en restant différents ?*, Editions de l'Homme, Montreal, 1995.

• Salomé, J., *Pour ne plus vivre sur la planète Taire. Une méthode pour mieux communiquer*, Albin Michel, Paris, 1999.

• Salomon, P., *La Sainte Folie du couple*, Albin Michel, Paris, 1994.

• Schuller, E., *Les Insomnies et le Sommeil*, Robert Laffont, Paris, 1976.

• Tordjman, G., *La Femme et son plaisir*, Londreys, Paris, 1986.

• Virag, A., Collet, B., *Feng Shui, force d'harmonie*, Trajectoire, Paris, 1999.

• Vittoz, R., *Traitement des psychonévroses par la rééducation du contrôle cérébral*, Desclée de Brouwer, Bilbao, 1993.

• *Psychologies Magazine* nr. 170, 175, 176, 183, 203, 212, Paris.

BCU IAȘI/CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

Adrese utile

Acupunctură

Association française d'acupuncture
3, rue de l'Arrivée
Tour CIT
75015 Paris
01 43 20 26 26
Ecole française d'acupuncture
2, rue du Général-de-Larminat 75015 Paris
01 42 73 36 26

Sofrologie

Société française de sophrologie 39, boulevard Garibaldi 75015 Paris 01 40 56 94 95

Yoga

Fédération nationale de yoga
3, rue Aubriot 75004 Paris 01 42 78 03 05
Institut Eva Ruchpaul (yoga pour femmes enceintes)
69, rue de Rome
75008 Paris
01 47 66 24 68

BCU CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

Fédération française de yoga (sous contrôle médical)
11, passage Saint-Pierre-Amelot
75011 Paris
01 47 00 26 12
Fédération de hatha-yoga 50, rue Vaneau 75007 Paris 01 45 48 04 64

Somn

Centre de somn
Hôtel-Dieu
1, place du Parvis-de-Notre-Dame
75181 Paris Cedex 04
Fédération des pathologies du sommeil Hôpital de la Pitié-Salpętrière 47, boulevard de l'Hôpital 75651 Paris Cedex 13
Fédération du sommeil
30, avenue de la Voie-Romaine
BP69
06002 Nice Cedex I

Cure termale

Divonne-les-Bains Centre Valvital 04 50 20 51 61
Espace thermal Evian
Place de la Libération
BP21
74500 Evian-les-Bains
04 50 75 02 30
Centre Hélianthal Place Maurice-Ravel 64500 Saint-Jean-de-Luz
05 59 51 51 51
Centre Atlanthal
153, boulevard des Plages

64600 Anglet-Biarritz
05 59 52 75 75
E-mail : info@atlanthal.com
Institut de thalassothérapie Dinard Thalassa
01 53 21 86 95
E-mail : dinard@allo-thalasso.com
Radiestezie
Maison de la radiesthésie 22, rue Godot-de-Mauroy 75009 Paris
01 44 56 09 30

Situri Internet

Societatea franceză de studiere a somnului
ural 195-6.univ-lyonl.fr/sfrs/index.html
Oniros
www.oniros.fr
Somnul, visele şi trezirea
sommeil.univ-lyon1.fr
Centrul somnului, Hôtel-Dieu (Paris)
www.sommeil-vigilance.com/
Asociaţia de studiere a viselor
www.asdreams.org
Centrul de radiestezie
www.maisondelaradiesthesie.com/
Psychologies Magazine
www.psychologies.com

BCU CLUJ CENTRALA UNIVERSITY LIBRARY

Cuprins

Introducere 7

Partea I
Arta amenajării dormitorului

1. Patul, o întreagă poveste 11
De la Lucy la Cromagnon 11
De la Nefertiti la Penelopa 14
Patul, o poartă a infernului 17
Patul seniorial 18
Patul *courtois* şi apariţia amorului 19
Un confort burghez 23
Fericita Renaştere 23
Trista curte 25
Apogeul burgheziei 26
Igiena înainte de toate 28
Paturile celor săraci 28
Patul în secolul al XXI-lea 30
Un rendez-vous cu viitorul 31
2. Arta amenajării dormitorului 33
La ce e bun patul? 33
Confortul patului 34
Lux, calm şi voluptate 36
Cum să ne orientăm patul 36
Sanctuarul odihnei 37

BOSPHORUS UNIVERSITY LIBRARY

Templul dragostei 38
Jocul culorilor 40
Luminile din cameră 43
Dar copiii? 44
3. Feng shui şi dormitorul 46
Bazele feng shui 46
Chi... 49
Yin şi yang 50
Aplicaţii la camera de dormit 52
Zona de amor 56
Patul 57
Culorile 58

Partea a II-a
Să dormim: somnul

1. O călătorie extraordinară 65
Înţelepciunea celor din vechime 65
Creierul lucrează noaptea 66
2. Ciclurile somnului 68
Somnul înregistrat 68
Starea de veghe 69
Somnul profund, numit şi „somnul lent" 69
Somnul paradoxal, denumit şi „rapid" 71
Alte metode tehnice 72
3. Numeroasele binefaceri ale somnului 73
O eliberare 73
O regenerare 74
Eterna reîntoarcere 76
Privarea de somn 77
4. Un somn bun, o trezire bună 79
Adormirea se pregăteşte 79
Evitaţi lucrurile excitante 80

Folosiţi lucrurile care vă destind 81
Ritualurile de culcare 83
Voce, muzică şi somn 84
Educarea somnului 88
Să terminăm cu insomnia 90
Cauzele insomniei 93
Dar centrele de somn? 94
Minunata trezire 95
Cum să ne trezim bine 96

Partea a III-a
Dormitul în doi

1. Educarea intimităţii 101
Povestea sferelor 101
Frica de intimitate 102
Iniţierea în intimitate 104
Alte reţineri faţă de intimitate 108
O reacordare indispensabilă 110
2. Armonizarea somnurilor 112
„Adormiţi" mici şi „adormiţi" mari 112
Culcările devreme şi culcările tîrzii, trezirile devreme şi trezirile tîrzii 115
Cei care dorm bine şi cei care dorm rău 117
3. Arta negocierii 120
Luminozitatea camerei de dormit 121
Aerarea 122
Temperatura 122
Aparatele 123
Activităţile 123
Diferite probleme 124
4. Mîncatul în pat 126
Micul dejun în pat, o întreagă artă 126

Masa de prînz 128
Masa de seară 129
Cînd trebuie să stăm la pat 130
5. Comportamentele şi stările supărătoare 131
Mişcările involuntare 131
Zgomotele 133
Dificultăţile legate de anumite cazuri particulare 139
Neajunsurile pe care le cauzează bolile 141
6. Patul cu două locuri 146
Avantajele patului cu două locuri 146
Inconvenientele 146
Pat şi autonomie 149

Partea a IV-a
A visa împreună

1. Despre importanţa pe care o au visele pentru sine şi pentru cuplu 155
Solitari sau solidari 155
Să cunoaştem importanţa viselor 156
Vremurile magilor şi ale profeţilor 157
Timpurile moderne 159
Binefaceri imense 162
Privarea de vise 168
2. Să ne descifrăm singuri şi în doi sensul viselor 169
Uitarea viselor 169
Cum să ne amintim visele 170
Interpretarea viselor 172
Interpretarea împreună a viselor 173
3. Atunci cînd visul devine coşmar 175
Terorile nocturne 175
Somnambulismul 175
Agresiunile nocturne dirijate 176

Partea a V-a

A împărţi ce este mai bun

1. Împărţirea cuvintelor. Comunicarea în cuplu 179
Importanţa relaţiei 179
Să ştii să comunici 180
Cum să aplanăm conflictele 181
Patul, locul cuvintelor 182
Cuvînt şi sexualitate 183
2. Împărţirea plăcerilor intime 186
Plăcere în toate înţelesurile 186
O baie de piele 188
Cizelarea contactelor: mîngîieri şi săruturi 193
Delicioasa trezire 196
Arta de a fi senzual 196
3. Împărţirea bucuriilor erotice 200
Atunci cînd corpurile jubilează 200
Sexualitate, somn şi visare 200
Să ne cultivăm dorinţele 202
Păstraţi-vă personalitatea 206
Cum să ne hrănim dragostea 209

Concluzie. Dragostea şi dormitul în doi de-a lungul timpului 211

Anexe

Muzică 217
Bibliografie 219
Adrese utile 222
Situri Internet 224

BCU IASI/CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

BCU IASI/CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

Sylvie Royant-Parola
Cum scăpăm de insomnii
Sfaturi practice pentru un somn bun
Traducere de Sergiu Ciocoiu

ISBN: 973-681-529-3
130 x 200 mm, 208 p.

Dr. Sylvie Royant-Parola, psihiatru şi neurobiolog, specialist în tulburări ale somnului, propune cîteva metode simple, practice şi eficiente pentru a scăpa de insomnii: mai întîi, trebuie să observăm şi să învăţăm să ne cunoaştem propriile nevoi în ce priveşte somnul; vom aplica apoi un program de schimbări ale obiceiurilor pe care le avem. Aceste tehnici, inspirate din metodele comportamentale cognitive, ne vor ajuta să putem dormi din nou fără ajutorul somniferelor.

- Ce tip de insomniac sînteţi?
- Ce fel de somn aveţi?
- Prima etapă: evitaţi erorile
- Etapa a doua: vedeţi care e problema
- Etapa a treia: reînvăţaţi să dormiţi
- Ajutorul dat de specialişti
- Cazuri particulare

BCU IASI/CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

B.C.U. "M. EMINESCU" IAŞI

www.polirom.ro

Redactor: Gabriel Cheşcu
Coperta: Manuela Oboroceanu
Tehnoredactor: Alexandru Popovici

Bun de tipar: iulie 2005. Apărut: 2005
Editura Polirom, B-dul Carol I nr. 4 • P.O. Box 266
700506, Iaşi, Tel. & Fax: (0232) 21.41.00; (0232) 21.41.11;
(0232) 21.74.40 (difuzare); E-mail office@polirom.ro
Bucureşti, B-dul I.C. Brătianu nr. 6, et. 7, ap. 33,
O.P. 37 • P.O. Box 1-728, 030174
Tel.: (021) 313.89.78; E-mail: office.bucuresti@polirom.ro

Tiparul executat la S.C. LUMINA TIPO s.r.l.
str. Luigi Galvani nr. 20 bis, sect. 2, Bucureşti
Tel./Fax: (021) 211.32.60, (021) 212.29.27,
E-mail: office@luminatipo.com

BCU IAŞI CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

BCU IASI/CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

Gérard Leleu

ARTA DE A DORMI ÎN DOI

A dormi alături de persoana iubită nu constituie o simplă activitate biologică, fapt amplu argumentat de autor. Cartea oferă sfaturi pentru îmbunătățirea calității somnului și, implicit, a vieții de cuplu, schițează reguli de urmat ale artei erotice, ale alegerii și amenajării dormitorului după principiile feng shui, menționează importanța atingerilor, a gesturilor și atitudinilor în timpul actului intim. Recomandările și îndrumările, expuse într-o manieră avizată și atrăgătoare, relevă importanța imensă a călătoriei în doi pe tărîmul viselor...

Arta amenajării dormitorului • Să dormim: somnul • Dormitul în doi • A visa împreună • Rețete și explicații • A împărți ce este mai bun

Editura POLIROM

ISBN 973-681-992-2

9 789736 819926

www.polirom.ro

BCU IASI CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY